

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б е л Г У »)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра возрастной и социальной психологии

**СКЛОННОСТЬ К ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У
ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ**

Магистерская диссертация

обучающегося по направлению подготовки 44 04 02 Психолого-
педагогическое образование (магистерская программа Психология
педагогической деятельности) заочной формы обучения,
группы 02061458

Покутневой Ирины Валерьевны

Научный руководитель
к.п.н., доцент кафедры
возрастной и социальной
психологии
Шукчус Л.В.

Рецензент
к.с.н., доцент кафедры
социологии и управления
БГТУ им. В.Г. Шухова
Шавырина И.В.

БЕЛГОРОД 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты изучения склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с разным уровнем самооценки.....	8
1.1 Понятие склонности к зависимости от компьютерных игр в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2. Особенности самооценки в подростковом возрасте.....	22
1.3. Роль самооценки в формировании склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков.....	32
ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с разным уровнем самооценки.....	43
2.1. Организация, методы и этапы исследования.....	43
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	52
2.3. Программа коррекции и развития уровня увлеченности компьютерными играми у подростков	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	79
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	82
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	89

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования обусловлена тем, что вследствие масштабности изменений происходящих в психике подростка этот возраст является одним из наиболее подверженных влиянию внешней среды, в том числе компьютерных технологий. Так как подростки являются наиболее активными игроками, развитие индустрии компьютерных игр ставит перед психологами множество вопросов о том, какое влияние они оказывают на психическое развитие подростка, в частности на его эмоционально-личностные особенности.

21 век называют веком информационных технологий, а это ведет за собой не только улучшение и упрощение жизни, но и массу проблем. Информационная среда меняет представление людей о пространстве и времени, воздействует на личность человека, на систему его отношений с внешним миром, вызывая целый ряд психологических новообразований.

Сегодня увлеченность современной молодежи компьютерными технологиями стала чрезмерно выраженной. Одной из самых распространённых и привлекательных компьютерных технологий является компьютерная игра, наиболее активными участниками которой являются подростки. Компьютерные игры – это развлечение, которое может перерасти в патологическую зависимость. Проблема влияния компьютерных игр на эмоционально-личностное развитие подростков вызывает повышенное внимание исследователей в современной психологии, так как многие игры провоцируют агрессивное поведение, тревожные состояния у подростков. Возникают негативные последствия, которые проявляются в том, что сужается круг интересов подростка, возникает стремление к созданию собственного мира, уход от реальности. Чрезмерное увлечение компьютерными играми приводят к социальной изоляции и трудностям в межличностных контактах, что в свою очередь ведет к снижению самооценки и неуверенности в себе.

В данной работе изучается проблема склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков, так как этот возраст наиболее подвержен различным отклонениям в поведении. Актуальность исследования психологических последствий зависимости от компьютерных игр в подростковом возрасте определяется, во-первых, постоянным увеличением числа подростков и юношей - пользователей Интернета (около 40% в настоящее время); во-вторых, тем, что чрезмерное пристрастие к компьютерным играм разрушающе действует на ребенка, вызывает отрицательное воздействие на психику.

В условиях всё большего развития информационных технологий в современном обществе некоторые психологи и психиатры стали выделять в своих исследованиях возможность возникновения аддиктивного поведения по отношению к новым средствам коммуникации. Так, например, существует мнение о возможности возникновения аддикции по отношению к мобильному телефону, сетевым компьютерным играм и, в частности, к глобальной сети Интернет.

В отечественных исследованиях изучение аддиктивного поведения, и в частности зависимости компьютерных игр представлено в работах В.Д. Менделевича, Е.В. Змановской, А.Е. Войскунского, В.Ю. Рыбникова, А.В. Котлярова, А.Ю. Акопова, С.В. Красновой, Н.Р. Казарян, А.Ю. Егорова, М.И. Дрепа, К.В. Зорина, И.В. Колотиловой, В.Г. Соловьянюк-Кротовой, Н.В. Майсак, И.В. Леоновой и других.

Проблема нашего исследования сформулирована следующим образом: каковы особенности склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с разным уровнем самооценки?

Цель исследования – изучить склонность к зависимости от компьютерных игр у подростков с разным уровнем самооценки.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную психологическую литературу по проблеме исследования.

2. Определить особенности склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков.

3. Изучить особенности и проявления самооценки подростков.

4. Изучить связь особенностей склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков и уровня их самооценки.

5. Разработать программу коррекции и развития уровня увлеченности компьютерными играми у подростков.

Объектом исследования является склонность к зависимости от компьютерных игр у подростков.

Предметом исследования является склонность к зависимости от компьютерных игр у подростков с разным уровнем самооценки.

В ходе исследования предполагалось проверить следующую **гипотезу**: склонность к зависимости от компьютерных игр у подростков связана с уровнем их самооценки: подростки с низкой и заниженной самооценкой воспринимают компьютерные игры как средство общения и самоутверждения, проявляя склонность к зависимости от компьютерных игр.

Методологической основой исследования являются: принцип системности, разработанный в трудах Б.В. Ломова, который позволяет изучать личность и ее характеристики с позиции системности, целостности, структурности; принцип развития, представленный в трудах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева и Д.Б. Эльконина и др.

Теоретической основой исследования являются работы таких ученых как В.Д. Менделевича, Е.В. Змановской, А.Е. Войскунского, В.Ю. Рыбникова, А.В. Котлярова, А.Ю. Акопова, С.В. Красновой, Н.Р. Казарян, А.Ю. Егорова, М.И. Дрепа, К.В. Зорина, И.В. Колотиловой, В.Г. Соловьянюк-Кротовой, Н.В. Майсак, И.В. Леоновой и других.

Методы исследования. В исследовании использовались следующие методы:

- организационные – сравнительный;
- эмпирические – наблюдение, беседа, психодиагностический метод;

- обработки данных – количественный и качественный анализ данных;
- интерпретационные – структурный метод.

Решение поставленных задач потребовало использование комплекса психодиагностических методик:

Для **математической обработки** данных использовались методы математической статистики, среди которых: коэффициент ранговой корреляции Пирсона, посредством которого выявлялись корреляционные связи между показателями.

Решение поставленных задач потребовало использование комплекса психодиагностических **методик**:

1.Тест-опросник степени увлеченности подростков компьютерными играми А. В. Гришиной

2.Методика исследования самооценки личности (С.А. Будасси).

Теоретическая значимость исследования: заключается в привлечении внимания к проблеме склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с разным уровнем самооценки.

Практическая значимость исследования: заключается в возможностью использования результатов исследования с целью оптимизации взаимодействия с подростками для эффективного процесса их личностного самоопределения, а также становления их социальной ответственности.

Апробация результатов исследования. По результатам исследования опубликована статья:

1. Шукчус Л.В. Выраженность зависимости от компьютерных игр подростков с разным уровнем самооценки / Л.В. Шукчус, И.В. Старыгина // Международная научно-практическая конференция «Новая наука: современное состояние и пути развития». – г.Оренбург в 3ч. Ч.3 - Стерлитамак, АМИ, 2017. - С. 107-110.

Выборка и база исследования:

Исследование проводилось на базе Ивнянской средней общеобразовательной школы №1. В исследовании принимало участие 60 человек, учащиеся 6-8 классов. Из них 20 – учащиеся 6 классов, 18 – учащиеся 7 классов и 22 – учащиеся 8 классов.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, шести параграфов, четырех рисунков – диаграмм, четырех таблиц, заключения, списка использованных источников и приложения. Объем работы без приложения составляет 90 страниц, объем приложения составляет 33 страниц.

ГЛАВА 1. Теоретические аспекты изучения проблемы склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с разным уровнем самооценки

1.1. Понятие склонности к зависимости от компьютерных игр в отечественной и зарубежной психологии

На сегодняшний день обращение психологов к изучению воздействия компьютерных технологий на человека обусловлено сложным характером современной социокультурной среды и, кроме того, изменением ее воздействия на социально-психологические особенности каждой личности. О.К. Тихомиров отмечает, что среди психологических феноменов компьютеризации важное место отводится психологии компьютерной игры [76]. Возникая на стыке двух исследовательских областей — психологии игровой деятельности и психологии компьютеризации, — психология компьютерной игры приобретает уникальные черты, привлекающие внимание представителей разных направлений современной психологии.

Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский подтверждают, что на сегодняшний день психологам все чаще приходится сталкиваться с проблемой повышенного интереса людей к компьютерным играм, развивающегося в склонность к зависимости, а потом и в собственно зависимость от компьютерных игр [4; 18]. Это связано с сужением круга интересов, некоммуникабельностью и даже аутизмом, изменением привычно нормальной жизни, которая теперь уже полностью подчиняется новой сверхценности, т.е. компьютерным играм.

Как отмечают Л.И. Божович, А.В. Гришина, А.В. Петровский, а так же Ф.Г. Щеглов, в наибольшей степени влиянию компьютерным играм подвергаются дети и подростки. К настоящему времени накоплен большой фактический материал об особенностях подростков, о специфике их идеалов, интересов, нравственных представлений, мотивов деятельности [7;25;60;88].

По мнению Е.Д. Бабаевой в подростковом возрасте интересы часто приобретают форму увлечений, которые могут захватить ребенка в ущерб другим видам деятельности [4].

Важно помнить о том, что, как отмечала Л. И. Божович, «в процессе взросления подросток знакомится с различными аспектами человеческих взаимоотношений» [7,с.56]. Подросток находится в постоянном поиске друзей и компаний, в которых он мог бы испытать чувство принадлежности группе. Все эти отношения являются важной частью идентификации личности. Неудовлетворение данной потребности может привести к «уходу» подростка в виртуальный мир, который будет выступать для него средством общения и самоутверждения, подменяя собой процесс реального взаимодействия.

В настоящее время формирование психологического понятия о компьютерной игре как о предмете или явлении реального мира является одной из важнейших методологических задач. Среди отечественных исследований игровой компьютерной деятельности широко известны работы, И.В. Бурлакова [3], А.Е. Войскунского [17], М.С. Иванова [39], Ю.В. Фомичевой [79], С.А. Шапкина [84], А.Г. Шмелева [87]. За рубежом большой вклад в изучение психологических аспектов увлечения компьютерными играми внесли такие авторы как К. Андерсон, Б. Бушман, М. Гриффитс, К. Янг. Потребность в исследованиях игровой компьютерной деятельности очень велика, не смотря на более чем 20-летний опыт изучения этой проблемы. Янг К.С. справедливо отмечает, что современные исследования в данной сфере часто узко направлены и иногда носят предвзятый характер: «Большинство психологических исследований имеют тенденцию сосредотачиваться на двух определенных областях исследований. Первое, делает ли чрезмерное увлечение компьютерными играми подростков более жестокими. Второе, эффект возникновения игровой компьютерной зависимости у подростков. По существу исследования только стремятся ответить на вопрос: играть в компьютерные игры это хорошо или плохо?

Многие другие важные психологические аспекты игровой компьютерной активности ещё требуют своего изучения. Остановимся подробнее на современных достижениях в изучении психологических аспектов и специфических особенностях игровой компьютерной деятельности.

Как отмечает С.Ю. Головин, «зависимость – это неадекватно высокая восприимчивость к тому или иному внешнему воздействию, как правило, в связи с личностной неспособностью отказаться от влияния как результата подобного воздействия» [23,с.26].

По мнению С.Ю. Головина, «компьютерная игра – компьютерная программа, служащая для организации игрового процесса (геймплея), связи с партнёрами по игре, или сама выступающая в качестве партнёра» [23,с.134].

С.Ю. Головин отмечает, что «зависимость от компьютерных игр – состояние психологического комфорта, которое испытывает человек при реализации своей игровой деятельности только в Интернет-среде, таким образом, остальное пространство для деятельности вызывает раздражение, угнетение и полное нежелание действовать. Среди факторов, которые способствуют погружению человека в компьютерные игры выделяют: недостаток общения в реальном мире, чувство защищенности в Сети и возможность ухода от реальности» [23,с.148].

Как подчеркивает Полутина Н.С., «актуальность психологических исследований игровой компьютерной деятельности связана с несколькими основными моментами» [61,с.31]. Во-первых, теоретико-методологическая база изучения психологии компьютерной игры во многом состоит из разработок, проведенных до качественного скачка в развитии информационных технологий, который в значительной степени изменил саму психологическую природу компьютерной игры и ее влияние на игрока. Во-вторых, в последние годы в психологической науке возникла насущная потребность в теоретическом и практическом анализе влияния компьютерных технологий на характеристики личности. В-третьих, притом, что изучение влияния компьютерных игр на психологические особенности

личности — относительно новое направление современной психологии, исследования данной проблемы в отечественной психологии демонстрируют плюрализм взглядов как на теоретико-методологические основания психологии компьютерной игры, так и на механизмы, характер и последствия такого воздействия.

А.А. Аветисова утверждает, что на сегодняшний день выявляют несколько проблемных областей психологии компьютерной игры, которые не изучены в полной мере, хотя интерес к ним довольно высокий. К таким областям относятся факторы эмоционально-мотивационной привлекательности компьютерных игр, воздействие компьютерных игр на познавательные процессы и вопрос об их позитивном либо негативном влиянии на личность [1]. Кроме того, Среди актуальных направлений исследований называют создание психологической классификации компьютерных игр; определение характера влияния компьютерных игр на личность; выявление мотивационных компонентов, лежащих в основе обращения к компьютерным играм. Особого внимания к себе требует проблема игровой компьютерной аддикции.

Как справедливо отмечает В.И. Новосельцев, «неопределенность результатов, полученных учеными, работающими в сфере психологии компьютерной игры, объясняется отсутствием единого подхода к определению предмета исследования» [59,с.13]. Существует тенденция к недифференцированному рассмотрению всего массива компьютерных игр, что, по нашему мнению, является некорректным.

Изучая явление увлеченности компьютерными играми, Фомичева Ю.В. выделяет пять основных находящихся во взаимосвязи составляющих, которые присутствуют в каждой игре: «возбуждение, погружение, идентификация, интерактивность и выбор»[79,с.27]. Эти пять составляющих, объединившихся в компьютерной игре, по мнению Фомичевой Ю.В. отличают их от книг, телевидения и других средств развлечения или образования и делают их особенно притягательными не только для ребенка и

подростка, но и для взрослого человека. Кроме того, М.С. Ивановым была выявлена необходимость определенных компонентов игры [38]. Наиболее необходимыми в компьютерных играх были выявлены реалистичность изображения, хорошее качество звука и графики. По продолжительности наиболее предпочитаемыми считаются игры средней и длительной продолжительности, мужчины предпочитали более продолжительные игры, чем женщины. Возможность играть с несколькими игроками или по сети было оценено также выше мужским полом, чем женским, что объясняется большей заинтересованностью мужчин в победе над соперником. Значительно больше женщин предпочли накопление бонусов и премий, поскольку женщины, казалось, предпочитают находиться в соревновании с собой, а не с другими. Возможность выбора характера персонажа и его развитие в игре было одинаково высоко оценено большинством респондентов.

Как утверждает Е.О. Смирнова, «компьютерная игра близка к реальной игре, также является символично-моделирующей деятельностью» [72, с.134]. Действие, происходящее в ней нереально, смыслы отдельных действий неясны без понимания правил и условностей игры. Кроме того, мнимая ситуация задается правилами, игровым пространством и игровыми объектами. По мнению Е.О. Смирновой, «в компьютерной игре нет нужды в использовании замещения, игрового приписывания новых функций реальным объектам, так как само компьютерное пространство является замещением реального, внутри него можно создать любой необходимый предмет» [72,с.147]. Более того, как отмечает Е.А. Репринцева, «компьютерный мир всегда вторичен, в нем нет ничего, что не содержалось бы до этого в реальном мире или в воображении его творца, но в то же время он не ограничен рамками физических законов, в нем доступны любые ресурсы для воссоздания ситуации, виртуального воплощения самых фантастических идей» [64,с.173]. Кроме того, Е.А. Репринцева утверждает,

что создание мнимой ситуации в компьютерной игре достаточно проблематично и имеет некоторые особенности:

1. В компьютерной игре нет отрыва значения, нет расхождения видимого и смыслового полей, но нет и реального действия (действия в этой реальности), все происходит в условно-наглядной реальности, и, возможно, сопровождается реальными переживаниями, как и замещающее действие в реальной игре. Исчезает решающая роль слова в создании и удержании условной ситуации, так как ситуация не воображаемая, а наглядная.

2. Играющий действует в рамках компьютерной игры, он не может ее менять. Эта ситуация является внешней по отношению к ребенку, он не создает ее, а попадает в нее. Таким образом, игра становится менее свободной, менее управляемой играющим, сокращаются возможности самовыражения в игре.

Компьютерная игра является одновременно и деятельностью «серьезной», и «понарошку». Предлагается альтернативная реальность, в которой ребенок переступает стадию игры (как не утилитарного, «ненастоящего» действия – в виртуальной реальности его деятельность вполне «серьезна»), он действует в ней как полноправный герой, участник событий.

3. Компьютерная игра реагирует не «понарошку», отзываясь одинаково «серьезными» действиями, как на поведение ребенка, так и на поведение взрослого. В сфере реальных социальных контактов и человеческих отношений нельзя пробовать (вне специальных условий – например, тренинговой группы, – пробы могут привести к нежелательным последствиям), действие, совершаемое относительно другого человека нельзя переиграть, исправить. В компьютерной реальности всегда можно вернуться, переиграть, попробовать другие варианты. Но эти варианты ограничены спектром реакций, заложенных создателем программы, они несут отпечаток его представлений о системе человеческих отношений, а не актуализируют представления ребенка о ней.

4. Этап предварительной ориентировки в компьютерной игре выступает не на смысловом уровне, а, прежде всего, на уровне действия. Отличительной чертой взаимодействия с компьютером является осознанность способа любого действия до начала его осуществления. Для переноса действия в компьютерную реальность оно должно быть выделено, разложено на понятные компьютеру части – перекодировано в доступную в соответствии с интерфейсом форму – т.е. опосредовано.

Изучая психологические аспекты компьютерных игр, О.К. Тихомиров обращает внимание на их разнообразие [76]. Компьютерные игры значительно отличаются по содержанию, особенностям пользовательского интерфейса, звуковому и графическому оформлению. Более того, многие игры представляют собой смешение нескольких жанров, а это в значительной степени затрудняет их классификацию даже самим разработчикам. Психологические классификации компьютерных игр, в основе которых лежали бы психические функции, включенные в процесс игры, является достаточно размытой в силу большой субъективности критериев, используемых авторами.

Для М. С. Иванова, которому принадлежит еще одна классификация компьютерных игр, отправным моментом при ее создании послужила проблема зависимости, критерием — динамика и скорость возникновения зависимости от игр [39]. В этой классификации игры, независимо от жанровой принадлежности, делятся на два основных класса: ролевые и неролевые. В ролевой компьютерной игре наблюдается качественно новый уровень зависимости — вхождение в игру, интеграция человека с компьютером вплоть до утраты индивидуальности и отождествления себя с персонажем. По силе «затягивания» М. Иванов распределяет ролевые игры по трем группам: «1) игры с видом «из глаз» «своего» персонажа, характеризующиеся наибольшей степенью «затягивания»; 2) игры с видом извне на «своего» компьютерного героя; 3) руководительские игры»[41,с.41].

Подводя итоги анализа психологических классификаций компьютерных игр, можно подчеркнуть, что небольшое количество работ, посвященных проблеме психологической классификации компьютерных игр, и в то же время необходимость такой классификации объясняют актуальность данного направления как в теоретической, так и в практической психологии.

К самым неоднозначным и спорным аспектам психологии компьютерной игры, по мнению многих специалистов, таких как М.Л. Кочина, М.С.Иванова относится проблема влияния игры на структурные и содержательные характеристики личности [43; 38]. Кроме того, игровая реальность является основополагающим фактором формирования личности в современной культуре, многие аспекты которой сами приобретают элементы игры.

Как утверждает С.А. Шапкин, «компьютерная игра — не просто деятельность, а, как и любая игра, деятельность формирующая, в которой происходит встраивание полученного виртуального игрового опыта в реальные структуры личности, причем результат такого встраивания сложно прогнозировать. Таким образом, становясь важным фактором конструирования образа социальной реальности, картины мира, компьютерная игра опосредует формирование ценностно-смысловой сферы субъекта, а следовательно, оказывает существенное влияние на взаимодействие личности и изменяющейся социальной среды» [84,с. 86].

Исследования многих ученых говорят о позитивном влиянии компьютерных игр. Авторами одного из наиболее ранних работ социально-психологических аспектов компьютерной игры, например, Ю. В. Фомичевой выявлено, что опыт компьютерной игры в значительной степени влияет на личностные особенности и самосознание игроков. Кроме того, механизм такого влияния изучается в контексте концепции психотехнического действия: «компьютерная игра представляет собой некий процесс, в течение которого субъект необходимо контролирует свои действия, прибегает к

рефлексии, анализу того, что изменилось в нем самом» [79,с.27]. Таким образом, обеспечивается интенсивный опыт анализа субъектом собственных успехов и неудач, игра приводит к изменению его Я-образа и локуса контроля.

А. Е. Войскунский подчеркивает терапевтический эффект, который получается посредством сближения Я-реального с Я-идеальным, важность опыта позитивного эмоционального переживания игровой ситуации, рекреационные функции компьютерной игры [16]. Он считает, что игроки в компьютерные игры отличаются от неигроков некоторыми характерологическими особенностями: развитым логическим мышлением, эмоциональной устойчивостью, доминантностью, рациональностью, мечтательностью, прямолинейностью, расслабленностью.

Таким образом можно сделать вывод, что исследование социально-психологических факторов, механизмов и характера влияния компьютерных игр на формирование содержательных и структурных компонентов личности, роли игры в процессе взаимодействия личности и социального мира, динамики изменения социально-психологических особенностей личности по мере возрастания вовлеченности в игровой процесс может рассматриваться как одно из приоритетных в сфере психологии компьютерной игры.

Кроме того, существует большое количество свидетельства негативного влияния компьютерной игры. Таким образом, С. А. Шапкин выяснил, что «компьютерные игры трансформируют интересы и мотивационную сферу подростка-игрока, неоднозначным образом воздействуя на эмоциональную сферу, способность к установлению социальных контактов и когнитивные способности» [84,с.95].

На сегодняшний день известно, что в научной периодике и публицистической литературе среди вероятных последствий увлечения компьютерными играми упоминаются патологическая форма увлеченности играми, которая приближается по своим проявлениям к поведенческой зависимости, эскапизм, аутизм, возрастание прямой и косвенной

агрессивности, уровня тревожности, разрушение социальных связей личности. Многие ученые задаются вопросом об «эмоциональных последствиях» компьютерной игры. Так, В. С. Собкин, Ю. М. Евстигнеев утверждают, что 38 % испытуемых характеризуются возникновением агрессивного состояния после окончания игры [73; 28].

А.И. Иванов считает, что на сегодняшний день огромное значение имеет вопрос о мотивационной привлекательности компьютерных игр, не имеющий однозначного решения, хотя существует достаточное количество исследований на эту тему как в отечественной так и в зарубежной науке [43].

Так, Смирнова, Е.О подчеркивает следующие глобальные группы факторов привлекательности компьютерных игр: сюжетный, или эмоционально-эстетический, аспект — игрока привлекают сюжет, эмоциональная атмосфера, качество и графический стиль игры; раскочка (в терминологии самих игроков) — возможность приобретения умений, новых средств, которые помогают влиять на решение игровых задач; достижение — победа над противником, достижение цели, соревнование; интеллектуальное удовольствие — процесс решения задач, интеллектуальные достижения; коллекционно-исследовательский аспект — возможность исследовать игру; творчество — возможность создания в игре чего-то нового, например, ранее отсутствовавших предметов; внеигровые аспекты — социализация, эскапизм, способ проведения досуга и т. д.; данные группы факторов являются решающими при выборе игры, при этом важность того или иного фактора различна у всех игроков [72].

В уже упоминавшемся исследовании В. С. Собкина и Ю. М. Евстигнеевой подчеркиваются два значимых мотива обращения школьника к игре, имеющие определенную возрастную динамику в школьном возрасте: мотив, условно названный «скучно, нечем заняться», и желание развлечься. Кроме того там же отмечается, что позитивные эмоциональные состояния игроков-школьников связаны с азартом, радостью и чувством превосходства над соперником [73; 28].

В исследовании А. А. Аветисовой, которое проведенном среди русско- и франкоговорящих игроков, представлено, что возможным фактором привлекательности онлайн-игры является переживаемый «опыт потока» [1,].

На сегодняшний день, вопрос о существовании и особенностях нового вида зависимого поведения на данном этапе не имеет однозначного решения. Впервые термин «интернет-аддикция» был предложен К. Янг в 1994 г, разработавшей и разместившей на вебсайте специальный опросник. По мнению К. Янг, интернет-зависимость включает в себя следующие формы зависимого поведения: «киберсекс, зависимость от общения в интернет-сети, азартные игры в интернет-сети, компульсивные путешествия по чатам, компьютерные игры» [94,с.24].

А.Е. Войскунский выявил основные направления психологических исследований интернет-аддикции: анализ феноменов зависимости в конкретных видах опосредованной применением Интернета деятельности, стадии развития и модели интернет-аддикции и выявление возможных связей данного феномена с другими психологическими параметрами [17].

На сегодняшний день, зависимость от компьютерных игр не рассматривается учеными в качестве одного из компонентов интернет-аддикции. Так образом, Гоголева А.В. разграничивает «зависимость от виртуальной реальности персонального компьютера (связанную чаще всего с компьютерными играми) — «виртуальную аддикцию» и зависимость от сетей — «интернет-зависимость» [21,с.55].

М. С. Иванов, обращаясь к изучению специфики формирования и протекания зависимости от ролевых компьютерных игр, выделяет механизмы, лежащие в основе их привлекательности [36]. Эти механизмы отвечают неосознаваемым или частично осознаваемым потребностям человека — потребности в принятии роли и потребности в уходе от реальности. М.С. Иванов утверждает, что формирование зависимости как патологической формы увлечения ролевыми компьютерными играми носит стадийный характер и проходит четыре основных этапа. На стадии

адаптации (первой стадии) человек уже после нескольких попыток «чувствует вкус» к игре, начинает получать удовольствие; игра для него перестает носить случайный характер, появляется целенаправленность в стремлении к игровой деятельности, однако устойчивая потребность еще не сформирована. На стадии увлеченности (второй стадии) происходит осознание новой потребности — игры в компьютерные игры; возникает достаточно сильное желание играть, сеансы игры принимают систематический характер. На третьей стадии можно говорить о клинической картине зависимости; в этот момент происходят значительные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, отрыв от социума, изменение в мировоззрении.

Таким образом, зависимость может сформироваться в одной из двух форм — социализированной и индивидуализированной. Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных контактов с социумом (хотя в основном с такими же игровыми фанатами). Индивидуализированная форма зависимости пагубна для личности и по своим проявлениям сильно напоминает наркотическую или алкогольную. При невозможности поиграть у таких аддиктов резко меняются настроение, самочувствие, может возникнуть депрессия. Четвертая, самая длительная из всех стадий, стадия привязанности, может длиться всю жизнь; при этом возможно кратковременное возрастание игровой зависимости.

Таким образом, можно сделать вывод, что, несмотря на широкий круг интересов психологов в сфере игр, опосредствованных информационными технологиями, эта область исследования остается недостаточно проработанной и требует проведения дальнейших исследований.

Исследуя проблему игровой компьютерной зависимости, мы не являемся сторонниками запрещения компьютерных игр и не считаем игровую компьютерную активность однозначно негативным социально-психологическим феноменом. Мы уверены, что компьютерные игры имеют большой психолого-педагогический потенциал, который мало используется в

настоящее время. Многочисленные данные говорят в пользу развивающего эффекта компьютерных игр, их важной роли в обучении, использования в качестве тренинга сенсомоторных и пространственных функций.

На наш взгляд, компьютерные игры могут способствовать развитию творческого мышления, овладению новыми знаками и значениями, взаимосвязями, логическими операциями, дают представление о способах манипулирования с предметами и символами. Среди отечественных исследований следует отметить продукцию фирмы «AF Computers», «Бука», «1С», создающих оригинальные игры, адресованные школьникам для занятий по иностранному языку, математике, русскому языку, природоведению и другим предметам. Получены важные данные о том, что использование компьютерных игр улучшает и ряд других мыслительных функций, наглядно-действенные операции, способности к антиципации и стратегическому планированию, способствуют быстрому накоплению знаний о технических устройствах, что дает благоприятную почву для развития «конструкторских» навыков у юных пользователей.

Отечественные ученые также подчеркивают многие положительные, развивающие моменты в увлечении игровой компьютерной деятельностью. Одними из первых к изучению влияния компьютерных игр на внимание, мыслительные операции и процессы принятия решения личностью обращаются А.Г. Шмелев и С.А. Шапкин. [87; 84,]. В результате проведенных исследований А.Г. Шмелевым отмечено, что «под воздействием компьютерных игр могут происходить изменения в структуре самосознания, т.к. компьютерная игра обеспечивает интенсивный опыт анализа собственных успехов и неудач, а это приводит к изменению Я-образа и локуса контроля игрока в сторону повышения интернальности» [87, с. 85].

Таким образом, создание компьютерных игр, отвечающих определенным требованиям должно стать приоритетной задачей для обеспечения психологического здоровья современных детей и подростков. По мнению С.А. Шапкина основными принципами создания компьютерных

игр должны быть: «гуманистичность, функциональность, мотивационная отнесенность, когнитивное наполнение, эмоциональная включенность, контролируемость, прозрачность, сопряженность действия и результата» [86, с.122]. Раскрывая в полной мере свой психолого-педагогический потенциал, компьютерные игры могут стать мощным развивающим стимулом для современных подростков, вовлекая их в активную творческую деятельность, формируя культурно одобряемые знания и умения, помогая им определять свое место в реальном мире через взаимодействие в виртуальной среде.

Теоретический анализ психологических особенностей игровой компьютерной активности с точки зрения их влияния на личность младшего подростка позволяет сделать следующие выводы.

Таким образом, подводя итоги по первому параграфу нашей работы, мы можем отмечать, что основными рабочими понятиями для нашего исследования являются: склонность к зависимости, зависимость, зависимость от компьютерных игр компьютерные игры.

По мнению С.Ю. Головина, «склонность в общем смысле – это избирательная направленность индивида на определенную деятельность, побуждающая его заниматься; ее основа – глубокая устойчивая потребность индивида в некоей деятельности, стремление совершенствовать умения и навыки, связанные с этой деятельностью» [23,с.26].

Как подчеркивает С.Ю. Головин, «зависимость в общем смысле – неадекватно высокая восприимчивость к тому или иному внешнему воздействию, как правило, в связи с личностной неспособностью отказаться от влияния как результата подобного воздействия» [23,с.134].

С.Ю. Головин считает, что «зависимость от компьютерных игр – это состояние психологического комфорта, которое испытывает человек при реализации своей игровой деятельности только в Интернет-среде, таким образом, остальное пространство для деятельности вызывает раздражение, угнетение и полное нежелание действовать» [23, с.148]. Среди факторов, которые способствуют погружению человека в компьютерные игры А.Г.

Шмелев, А.С. Шапкин, Ю.В. Фомичева, Е.А. Репринцева выделяют: недостаток общения в реальном мире, чувство защищенности в Сети и возможность ухода от реальности [87;8479;64].

В целом, можно отметить, что игровая компьютерная активность - неоднозначное и многостороннее явление и характер ее протекания связан с мотивацией и личностными особенностями игрока. Игровая компьютерная активность может иметь различную интенсивность, положительно связана с частотой и продолжительностью игры. Виртуальная реальность является привлекательной для младших подростков своей однозначностью, понятностью, наглядностью, быстрой скоростью происходящих процессов и другими характеристиками. Компьютерные игры различаются по содержанию и форме предлагаемого взаимодействия, и, соответственно, будут неодинаково влиять на личность младшего подростка. Основой идентификации младшего подростка с персонажем, формирования виртуального «Я» и проявления «эффекта присутствия» можно рассматривать ролевой характер игры.

1.2. Особенности самооценки в подростковом возрасте

Альтернативой западным теориям подросткового и юношеского возраста являлась отечественная психология, в которой подробно изучались и описывались закономерности полового созревания, умственные интересы, формы социальной активности и содержание внутреннего мира подростков и юношей. Этим занимались такие отечественные психологи как Выготский Л. С. [19], Божович Л. И.[7], Леонтьев А. Н.[47], Эльконин Д. Б.[92] и др. Все они, так или иначе, сходятся в том, что этот возраст относится к числу критических периодов, связанных с кардинальными преобразованиями в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений . Л.И. Божович подчеркивает, что «подростковый возраст характеризуется бурным ростом человека, формированием организма в ходе полового созревания, что оказывает заметное влияние на психофизиологические особенности подростка» [7, с.46]. Так, общение, в первую очередь со сверстниками,

составляет основу формирования новых психологических и личностных качеств в ходе различных видов деятельности — учебной, производственной, творческих занятий, спорта и пр. Кроме того, О.А. Белобрыкина утверждает, что изменение социальной ситуации развития подростков связано с их активным стремлением приобщиться к миру взрослых, с ориентацией поведения на нормы и ценности этого мира [9]. Одними из характерных новообразований являются «чувство взрослости», развитие самосознания и самооценки, интереса к себе как личности, к своим возможностям и способностям. Е.М. Лысенко считает, что для подросткового возраста характерны попытки понять самого себя и свои возможности, кроме того важнейшее значение имеет возникающее у подростка чувство принадлежности к особой подростковой общности, ценности коей являются основой для собственных нравственных оценок [52].

Л.С. Выготский подчеркивает, что подростковый возраст (отрочество) – период онтогенеза (от 10-11 до 15 лет), соответствующий переходу от детства к юности [20]. Это время необычайно важно для каждого человека, наполнено событиями и переменами, противоречиями и бурями. Не менее сложное оно и для тех, кто его изучает, старается выделить и проследить основные закономерности.

Упоминая о переходном возрасте, многие учёные, такие как Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев часто используют слово «кризис», подчёркивая, что сложности и проблемы, характерные для этого возраста, закономерны и встречаются в жизни практически каждого [7;20;47]. По мнению Л.С. Выготского, «источники кризиса - в сложности триединой задачи, которая стоит перед тем, кто вступает в переходный возраст, - задачи перехода от детства к взрослости, включающей три аспекта - биологический, социальный, психологический» [19,с.167].

По мнению Белкина А.С., большое количество проблем переходного возраста связан с неравномерностью трёх аспектов развития в этот период и со сложностью их взаимодействия [6]. Ученый уверен, что неравномерность

возникает из-за того, что достижение социальной зрелости в нашем обществе занимает слишком много времени. Но, по мнению Головей Л.А. возникает и обратная ситуация: жизненные обстоятельства складываются так, что требуют раннего вступления во взрослую жизнь, тогда как психологически человек ещё не расстался с детством, то есть социальный аспект взросления опережает психологический [22].

По мнению Лысенко Е.М., неравномерность развития в переходном возрасте ярко проявляется и на индивидуальном уровне [52]. В одном классе можно встретить и почти взрослую девушку, и мальчишку на голову её ниже. Не меньше, и хотя не так легко заметные различия между сверстниками существуют и в психологическом и социальном плане. Таким образом, как утверждает Белкин А.С., «физически менее развитый подросток может опережать своих сверстников в умственном развитии или быть психологически гораздо более зрелым сформировавшимся как личность. Поэтому в переходном возрасте, как ни в каком другом велико разнообразие вариантов развития, а общие закономерности могут плохо соответствовать, тому, что происходит с каждым в отдельности» [6,с.21-25].

Кроме того, как подчеркивает А.Н. Леонтьев, главные психологические изменения переходного возраста связаны с открытием собственного внутреннего мира, его богатства и сложности, интересы взрослеющего человека смещаются от событий и явлений вокруг него к собственному Я, уникальному и неповторимому, следовательно, «открытие Я или, на языке более строгой научной терминологии формирование Я – образа является центральным психологическим процессом переходного возраста и одновременно основным его достижением» [47,с.35-39].

По данным Е.М. Лысенко, а так же М. Кле, для подростков в начале переходного возраста характерно снижение самооценки, отрицательное отношение к своим качествам, причем именно к тем, которые кажутся наиболее важными. Подростки делаются застенчивыми, растет убеждение, что родители, учителя и товарищи хуже к ним относятся. Источник

подобных трудностей - в сложности и противоречиях процессов формирования Я- образа [52;46].

По мнению А.И Липкиной, «самооценка - компонент самосознания, включающий наравне со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков» [50,с.127].

Как утверждает А. С. Белкин, «формирование самооценки связано с активными действиями ребёнка, с самонаблюдением и самоконтролем. Игра, занятия, общение постоянно обращают его внимание на самого себя, ставят его в ситуацию, когда он должен как-то отнестись к себе - оценить свои умения что-то делать, подчиняться определенным требованиям и правилам, проявлять те или иные качества личности» [6,с.15].

Л.И. Божович подчеркивает, что решающее влияние на формирование самооценки оказывают два фактора: отношение окружающих и осознание самим ребенком особенностей своей деятельности, ее хода и результатов [7].

По мнению А.В. Петровского, «самооценка - один из важнейших структурных компонентов Я - Концепции личности, она определяется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения» [15,с.47].

Д.Б. Эльконин подчеркивает, что «самооценка выполняет регуляторную и защитную функцию, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, взаимоотношения человека с другими людьми» [92,с.267]. Кроме того, Л.А. Головей утверждает, что «основная функция самооценки состоит в том, чтобы регулировать поведение и деятельность личности. Высшая форма саморегулирования, таким образом, состоит в творческом отношении к собственной личности - стремлении изменить, улучшить себя и в реализации этого стремления» [22, с.346].

О.В. Хухлаева считает, что «самооценка - достаточно сложное образование человеческой психики, она постоянно изменяется, совершенствуется» [81,с.180]. По мнению О.В. Хохлаевой, процесс

установления самооценки не может быть конечным, поскольку сама личность постоянно развивается, а значит, меняются ее представления о себе и отношение к себе [81]. Все, что сложилось в личности, возникло благодаря совместной деятельности с другими людьми и в общении с ними, поэтому основными источниками оценочных представлений индивида о себе является его социокультурное окружение, в том числе и социальные реакции на какие-то проявления его личности. Иными словами, человек не только сам о себе выносит суждение, а склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие. На самооценку, безусловно, влияют реальные достижения личности в самых разнообразных видах деятельности. Чем значительнее будут успехи личности, тем выше будет ее самооценка.

Как утверждает Е.М.Лысенко, «адекватная самооценка отражает реальный взгляд личности на саму себя, ее достаточно объективную оценку собственных способностей, свойств и качеств, если мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет, то у него адекватная самооценка» [52,с.163].

Е.М. Лысенко подчеркивает, что «неадекватная самооценка характеризует личность, чье представление о себе далеко от реального, такой человек оценивает себя необъективно, его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие; неадекватная самооценка может быть как завышенной, так и заниженной» [52,с.123].

Кроме того Е.М. Лысенко считает, что «завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода, такой человек самоуверенно берется за работу, которая превышает его реальные возможности, что при неудаче может приводить его к разочарованию» [52,с. 145].

По мнению Е.М. Лысенко, «заниженная самооценка свидетельствует о развитии комплекса неполноценности, неуверенности в себе, такой человек недооценивает себя по сравнению с тем, кто он есть в действительности; человек с заниженной самооценкой приписывает свои реальные успехи и

достижения обстоятельствам или воспринимает их как случайные и временные» [52,с.150].

А.Н. Леонтев считает, что любая неадекватная оценка себя - завышенная или заниженная - затрудняет жизнь человека. Для развития положительной самооценки важно, чтобы ребенок в детстве был окружен постоянной любовью вне зависимости оттого, каков он. Постоянное проявление родительской безусловной любви вызывает у ребенка ощущение собственной значимости и ценности и способствует формированию положительного отношения к себе [47].

По мнению И.Г. Малкиной-Пых, «самосознание и самооценка в социуме играют если одну из главных ролей в формировании личности» [53,с.568]. Кроме того, А.И. Липкина утверждает, что «самосознание и самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию и дезадаптацию личности, являясь регулятором поведения и деятельности. Самосознание и самооценка проявляются и формируются в деятельности, под непосредственным воздействием социальных факторов - в первую очередь - общения с окружающими» [50,с.233].

Как утверждает И.Г. Малкина-Пых, «в условиях, когда самооценка подростка не находит опоры в социуме, когда его поведение оценивается другими исключительно негативно, когда потребность в уважении остается нереализованной, - развивается резкое ощущение личностного дискомфорта» [53,с.345]. Таким образом, личность не в состоянии выносить его бесконечно долго, подросток не может не искать выхода из сложившейся ситуации. Его самооценка должна найти адекватную опору в социальном пространстве. Одним из распространенных путей решения этой проблемы является переход подростка в группу, в которой характеристика его личности окружающими адекватна самооценке или даже превосходит ее. В такой среде подростка ценят и постоянно подтверждают это вербально и невербально, что приводит к удовлетворению потребности в уважении, а следовательно, и к состоянию комфорта от принадлежности к группе.

По мнению Д.И. Фельдштейн, в подростковом возрасте самооценка поднимается на качественно новую ступень, обогащается новым содержанием, приобретает новые функции [77]. Следовательно, можно подчеркнуть самое главное: именно в этом возрасте ребенок начинает осознавать себя как личность, обладающую определенными психическими качествами, включенными в определенную систему социальных отношений. Знания подростка о себе приобретают обобщенный характер. Познавая себя в постоянном сравнении с другими людьми, он начинает активно выделять и усваивать нормы и эталоны взаимоотношений; в сферу осознаваемого включаются все виды его деятельности и взаимоотношений с окружающими.

Как утверждает Д.Б. Эльконин, самооценка формируется в младшем школьном возрасте [92]. Следовательно, это общая самооценка, наиболее устойчивая и постоянная. На формирование самооценки оказывает влияние близкое окружение ребёнка - его семья. В течении жизни человека, под воздействиями социальной среды, успеха или неудачи деятельности происходит колебания в самооценке - это частные самооценки.

Как известно, интерес к себе и другим людям возникает только в подростковом возрасте. Думая об окружающих людях, подросток сравнивает себя с ними. Установка на сравнение себя с другими людьми выражена у подростка очень ярко. По мнению Лысенко Е.М., особое внимание привлекают поступки - себя и других людей [52]. Подросток оценивает собственные поступки, пытаясь понять, к чему они привели или приведут в будущем. Он желает осознать свои особенности («Почему я такой»), выявить свои недостатки - эта потребность возникает из необходимости правильно вести себя в обществе, верно построить свои отношения со сверстниками и взрослыми, быть в состоянии отвечать требованиям других людей и на свои собственные. Знать себя - неперемное условие для того, чтобы достичь целей, которые ценны и важны. Именно по этому, подросток сначала особенно озабочен своими недостатками, хочет избавиться от них. Он нацелен на положительное в другом человеке, готов брать с него пример.

Такое внимание к своим недостаткам и потребность преодолеть их сохраняются на протяжении всего подросткового возраста.

Таким образом, как утверждает Л.И. Божевич, «главная новая черта, появляющаяся в психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста, - это более высокий уровень самосознания. Кроме того, возникает отчетливо выраженная потребность правильно оценивать и использовать имеющиеся возможности, формировать и развивать способности, доводя их до уровня, на котором они находятся у взрослых людей» [7,43].

В своих работах Л.И. Божевич упоминает, что в подростковом возрасте дети становятся особенно чуткими к мнению сверстников и взрослых, перед ними впервые остро встают проблемы морально-этического характера, связанные, в частности, с интимными человеческими взаимоотношениями [8].

А.В. Петровский в своих работах отмечает, что отрочество – это время становления подлинной индивидуальности, самостоятельности в учении и в труде. Кроме того он добавляет, что по сравнению с детьми более младшего возраста подростки обнаруживают веру в способность определять и контролировать собственное поведение, свои мысли и чувства. Подростковый возраст – это время обостренного стремления к познанию и оценке самого себя, к формированию целостного, непротиворечивого образа «Я» [60].

Так же, Л.А. Головей говорит, что в период между 12 и 14 годами при описании себя и других людей подростки в отличие от детей более раннего возраста начинают использовать менее категоричные суждения, включая в самописание слова «иногда», «почти», «мне кажется» и другие, что свидетельствует о переходе на позиции оценочного релятивизма, о понимании неоднозначности, непостоянства и многообразия личностных проявлений человека [22]. Кроме того Л.А. Головей добавляет, что в начальный период подросткового возраста (10-11 лет) многие подростки

(примерно около трети) дают себе самим в основном отрицательные личностные характеристики. Такое отношение к себе сохраняется и в дальнейшем, в возрасте от 12 до 13 лет. Однако здесь оно сопровождается уже некоторыми положительными изменениями в самовосприятии, в частности ростом самоуважения и более высокой оценкой себя как личности.

Как утверждает А.В. Петровский, по мере взросления первоначально глобальные отрицательные самооценки подростков становятся более дифференцированными, характеризующими поведение в отдельных социальных ситуациях, а затем и частные поступки [60].

Более того, А.В. Петровский объясняет, что в развитии рефлексии, т.е. способности осознания подростками собственных достоинств и недостатков, наблюдается тенденция как бы противоположного характера. В начальный период подростничества детьми осознаются в основном только их отдельные поступки в определенных жизненных ситуациях, затем – черты характера и, наконец, глобальные личностные особенности [60].

Как утверждает Е.М. Лысенко, «младшие подростки особенно не размышляют о своих достоинствах. Но со временем возникает стремление разобраться в особенностях своей личности в целом - и в своих минусах, и в своих плюсах. Возникновение потребности в знании собственных особенностей, интереса к себе и размышления о себе - характерная особенность подростка» [52,с.17].

После изучения работ М. Кле, Д.И. Фельдштейн, стало известно, что преобладающие образцы для подростков - реальные люди, а не литературные герои. Среди многих качеств, привлекающих ребят в тех людях, на которых они хотят быть похожи, на первом месте стоят нравственные качества, затем качества мужественности [46;77].

По мнению О.А. Белобрыкиной, сверстника подростков привлекают в общем те же качества, что и в образцах-взрослых. Однако очень важно, что именно со сверстником подросток сравнивает себя, именно его избирает образцом на который стоит равняться, потому что подростку легче

сравнивать себя со сверстником, чем со взрослым [9]. Привлекательные качества взрослый обнаруживает во взрослых делах и во взрослых отношениях, и поставить себя на его место подростку еще трудно. И вообще взрослый - это образец, практически трудно достигаемый для подростка, а сверстник, особенно одноклассник, близок ему во многих отношениях. Сверстник - это своего рода мерка, которая позволяет подростку оценить себя с учетом вполне реальных возможностей: ведь у другого, его сверстника, возможности такие же, только он лучше использует их, значит, на него можно прямо равняться. Это очень важно, так как равняться прямо на взрослого подросток часто не в состоянии.

Как утверждает А.С.Белкин, младшие подростки видят разные свои недостатки, но у многих самооценка возможностей завышена: они считают себя способными сделать то, что в действительности сделать не могут [6]. Многие пятиклассники еще не умеют правильно оценить уровень своих знаний и умений, а также увидеть, насколько трудна стоящая перед ними задача: первое оценивается выше, второе - ниже того, что есть на самом деле. Это особенность ярко видна при решении разного рода математических задач. Кроме того, Е.И. Рогов утверждает, что «сообразительность - важный показатель в глазах подростков, важный показатель способности, поэтому в оценках и самооценках это существенный критерий. Было обнаружено, что примерно у половины подростков самооценка не совпадает с действительными результатами, причем в подавляющем большинстве случаев она является завышенной. Наряду с этим было обнаружено, что взрослые - учителя и родители - склонны, напротив, занижать оценку возможностей подростков» [65,с. 215].

Таким образом, подводя итоги по второму параграфу нашей работы, мы можем отмечать, что по мнению таких ученых как И.Г. Малкиной-Пых, Е.М. Лысенко, А.И.Липкиной, Л.И. Божевич, самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка влияет на развитие личности человека и эффективность

его деятельности. Особенности самооценки влияют и на эмоциональное состояние, и на степень удовлетворенности своей работой, учебой, жизнью, и на отношения с окружающими [53; 52; 50; 46; 7].

Развитие самосознания и его важнейшей стороны – самооценки – это сложный и длительный процесс, сопровождающийся у подростка целой гаммой специфических переживаний, на которые обращали внимание буквально все психологи, изучающие особенности этого возраста. Они отмечали свойственную подросткам неуравновешенность, вспыльчивость, частые смены настроения, иногда подавленность и прочее.

Самооценка является сложным личностным образованием и относится к фундаментальным свойствам личности.

Самооценка в подростковом возрасте характеризуется непостоянством; она может быть завышенной, заниженной или адекватной, что зависит от многих факторов, в частности, от окружения подростка и его личных суждений, от его внешнего вида и особенностей полового созревания.

Процесс становления самооценки не является конечным, так как личность развивается, меняются ее представления и взгляды. Самооценка подростка складывается под влиянием сравнения себя со сверстниками, собственно суждений сверстников и оценок взрослых. С возрастом представление о себе расширяется и углубляется, возрастает самостоятельность в суждениях о себе. Формирование самооценки в подростковом возрасте зависит от оценок окружающих: родителей, учителей, одноклассников, близких друзей. Среди них родительская поддержка и отношение одноклассников наиболее полно влияют на самооценку подростка. В самооценке отражается то, что человек узнает о себе от других, и его собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств.

Процесс становления самооценки не является конечным, так как личность развивается, меняются ее представления и взгляды. Самооценка подростка складывается под влиянием сравнения себя со сверстниками,

собственно суждений сверстников и оценок взрослых. С возрастом представление о себе расширяется и углубляется, возрастает самостоятельность в суждениях о себе. Формирование самооценки в подростковом возрасте зависит от оценок окружающих: родителей, учителей, одноклассников, близких друзей. Среди них родительская поддержка и отношение одноклассников наиболее полно влияют на самооценку подростка.

1.3. Роль самооценки в формировании склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков

Т.С. Разумова утверждает, что информатизация и компьютеризация в современном обществе приобретает все большее значение [63]. Сегодня компьютер является неизменным спутником во всех областях человеческой деятельности. Сегодняшние темпы компьютеризации превышают темпы развития всех других отраслей. Без компьютеров и компьютерных сетей не обходится сегодня ни одна фирма или компания. Современный человек начинает взаимодействовать с компьютером постоянно: дома, на работе, в машине. Компьютеры, стремительно ворвавшись в нашу жизнь, не дали возможности осознать того, что мы начинаем существенно зависеть от работоспособности этой техники. Начиная с 26 простейших операций в банках и до сложных расчетов при запуске ядерных ракет, именно компьютер осуществляет все операции. И, если происходит сбой - это дорого обходится человеку. Но даже этим не ограничивается зависимость человека от этой умной и сложной техники. Кроме того, Л.П. Гурьева подчеркивает, что вместе с появлением компьютеров появились и компьютерные игры, которые сразу нашли поклонников, как среди взрослых, так и конечно же среди детей. Бесспорно, игры позволяют отвлечься от проблем, развивают логику, расслабляют и т.д. [27]. Но при этом, по мнению многих исследователей, таких как С.А. Шапкин, А.В. Федоров, Ю.В. Фомичева,

компьютерные игры негативно сказываются на психике человека, особенно детей [83;78;79].

По мнению А.Е. Войскунского, в современных условиях человек вынужден быстро переориентироваться и приспосабливаться к современным новшествам, одним из которых стала всеобщая компьютеризация [17]. Все более актуальным становится вопрос, как ребенку жить в обществе компьютеризации и информатизации, и при этом сохранить эмоциональную стабильность, как помочь ребенку вырасти счастливым, состоявшимся человеком, который будет с интересом реагировать на новизну и с благоговением относиться к жизни, или, напротив, жизненные трудности будут содействовать увеличению незрелой идентичности, оформлению образа «неудачника» и тогда он будет чувствовать себя беспомощным в этом мире и предвосхищать источники новых страхов.

И.В. Бурлаков утверждает, что вопрос о влиянии компьютерных игр на формирующуюся личность подростка связан с двумя основными проблемами психолого-педагогического характера [13]. Он подчеркивает, что первая — проблема формирования игровой компьютерной зависимости подростков. Этот поведенческий феномен рассматривается как альтернативная форма адаптации некоторых подростков к жизненным условиям, средство их самореализации и эмоционально-психической регуляции. В то же время игровая компьютерная зависимость, как и любая форма поведенческой аддикции, имеет разрушительные последствия для формирующейся личности подростка и его социальной адаптации. Чрезмерное увлечение компьютерными играми проявляется в негативных изменениях поведения, мотивации, эмоционально-аффективной сферы подростка, в снижении успеваемости в школе, ухудшении физического самочувствия. Возникают проблемы в общении с окружающими людьми, прежде всего с членами семьи. В настоящее время психологи, педагоги и родители сталкиваются с этой проблемой ежедневно и остро нуждаются в эффективных инструментах её разрешения. Несомненно, для разработки методов профилактики и

коррекции игровой компьютерной зависимости подростков необходимо теоретическое обоснование феномена увлечения компьютерными играми, всестороннее изучение признаков игровой компьютерной зависимости в среде активно играющих подростков, выявление психологических механизмов формирования игровой компьютерной зависимости.

Вторая проблема — негативное влияние на подростков игр агрессивного содержания, отражающих примитивный уровень игровой культуры, распространенный в современном обществе. Действительно, исследования, которые проводят сегодня педагоги, психологи, медики и другие специалисты, показывают, что наряду с плюсами, которые несет компьютеризация, появилось значительное число минусов. Говоря о положительных сторонах использования компьютера, в частности компьютерных игр, исследователи отмечают, что игры выполняют функцию психологической разгрузки, играют роль своеобразного психологического тренинга. Однако ко всем положительным последствиям применения информационных технологий добавляются и отрицательные. Увлечение виртуальным миром может привести к устойчивой потребности ухода от реальной действительности. Иначе говоря, в связи с появлением виртуальных реальностей встает вопрос о негативных последствиях их распространения, связанный с тем, что в этих системах человек может потерять ориентиры в мире, перестать понимать, что реально, а что иллюзорно.

Как утверждает А.В. Петровский, «самооценка - суждение человека о наличии, отсутствии или слабости тех или иных качеств, свойств в сравнении их с определенным образцом, эталоном» [60, с.232]. Е.М. Лысенко утверждает, что характер самооценки подростков определяет формирование тех или иных качеств личности, например, адекватный ее уровень способствует формированию у подростка уверенности в себе, самокритичности, настойчивости или излишней самоуверенности, не критичности [52]. Кроме того, А.И. Липкина считает, что обнаруживается также определенная связь характера самооценки с учебной и общественной

активностью. Подростки с адекватной самооценкой имеют более высокий уровень успеваемости, у них нет резких скачков успеваемости и наблюдается более высокий общественный и личный статус [50].

По мнению Е.М. Лысенко, подростки с адекватной самооценкой имеют большое поле интересов, активность их направлена на различные виды деятельности, а также на межличностные контакты, которые умеренны и целесообразны, направлены на познание других и себя в процессе общения [52].

Как утверждает М. Кле, подростки с тенденцией к сильному завышению самооценки проявляют достаточную ограниченность в видах деятельности и большую направленность на общение, причем малосодержательное [46].

А.И. Липкина подчеркивает, что агрессивные подростки характеризуются крайней самооценкой (либо максимально положительной, либо максимально отрицательной), повышенной тревожностью, страхом перед широкими социальными контактами, эгоцентризмом, неумением находить выход из трудных ситуаций [50]. Кроме того А.И. Липкина считает, что подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям [50].

Л.А. Головей утверждает, что низкая самооценка, комплексы нередко являются причиной, по которой подросток старается убежать от реального мира [22].

По мнению Ю.О. Прибыловой, механизм формирования игровой зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: уход от реальности и принятие роли [62]. Эти механизмы работают независимо от сознания человека и характера мотивации игровой деятельности, включаясь сразу после знакомства человека с ролевыми компьютерными играми и начала более или менее регулярной игры в них. Т.е. независимо от того, чем руководствуется человек и что им движет, когда он первое время начинает играть в компьютерные игры, включаются

механизмы формирования зависимости, и в дальнейшем та потребность, на которой основан превалирующий механизм, принимает первостепенное значение в мотивации игровой деятельности.

Итак, рассмотрим последовательно каждый из этих механизмов.

В.Д. Менделевич выделяет механизм «Уход от реальности» Он считает, что «основой этого механизма является потребность человека в "отстранении" от повседневных хлопот и проблем, своеобразная трансформация потребности в сохранении энергии» [56,с.24]. Мы не случайно употребляем термин "уход от реальности", а не "уход от социума", о котором упоминают некоторые авторы работ по сходной тематике. Дело в том, что мы имеем в виду не просто среду, общество, социум, а объективную реальность в целом. Уйти от социума можно посредством самых разнообразных способов, включая неролевые компьютерные игры. Однако уйти от реальности можно только лишь "погрузившись" в другую реальность – виртуальную.

Б.В. Соболева утверждает, что психологические аспекты механизма основаны на естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью [74].

М.С. Иванов считает, что «ролевая компьютерная игра - это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Это простой способ пожить в другой жизни, где нет проблем, нет учёбы, на которую нужно ходить каждый день, нет хлопот с уроками и т.д. В этом смысле может показаться, что ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода терапевтическим методом» [41,с.42]. Однако М.С. Иванов подчеркивает, что использование ролевых игр в таком качестве под вопросом, хотя и представляется вполне возможным. На практике же, люди обычно злоупотребляют этим способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не

временного, а полного отрешения от реальности, образование очень сильной психологической зависимости от компьютера [40].

Как утверждает М.С. Иванов, «ролевые игры, особенно в детском возрасте, являются частью познавательной деятельности человека» [38,с.45]. М.С. Иванов считает, что все дети играют в игры, сознательно принимая на себя роль взрослых, удовлетворяя бессознательную потребность в познании окружающего мира. С возрастом ролевые игры замещаются интеллектуальными и человек очень редко имеет возможность принять на себя роль другого человека, хотя подсознательная потребность в этом сохраняется: ученик хотел бы побыть учителем, отстающий в учёбе - побыть в роли лучшего ученика в классе, скромный и неловкий мечтает хотя бы минуту побыть лидером [41]. Кроме того М. С. Иванов полагает, что потребность в познании мира - это видоизмененный исследовательский инстинкт, унаследованный людьми от животных. Предположительно, эта потребность находится в области бессознательного, т.к. в большинстве случаев частично или полностью не осознается человеком. Однако неосознанность потребности не говорит о ее отсутствии или слабости как мотивирующего фактора; скорее наоборот, бессознательные потребности оказывают большее влияние на наше поведение, чем осознаваемые [39].

К.С. Лисицкий утверждает, что исследовательский инстинкт у животных и познавательная потребность у человека являются достаточно мощными мотивирующими факторами и нередко полностью определяют поведение [51]. Животное, ведомое исследовательским инстинктом, забывает об опасности и может погибнуть ради этой жажды познания. Т.е. исследовательский инстинкт животного может подавлять даже очень мощный инстинкт самосохранения. К.С. Лисицкий подчеркивает, что ролевая игра - это весьма эффективный способ познавательной деятельности. В процессе ролевой игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, в следствие чего человек получает удовольствие [51].

По мнению В.С. Собкина, сам механизм образования зависимости основан на вытекающей из этого потребности в принятии роли. После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он понимает, что его компьютерный герой и сам виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности человека, которые не удовлетворены в реальной жизни [73]. В.С. Собкин считает, чем больше человек играет, тем все больше он начинает чувствовать контраст между "им реальным" и "им виртуальным", что еще больше притягивает человека к ролевой компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки, а также высших сфер структуры личности [73].

Таким образом, как утверждает С.К. Рыженко, существует два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: «потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого» [67,с.160]. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, а следовательно есть основания предположить, что они не будут работать, если подросток полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной. Однако таких людей очень немного, поэтому большинство подростков можно считать потенциально предрасположенными к формированию психологической зависимости от ролевых компьютерных игр.

Как подчеркивает Е.А. Репринцева, подростки в целом являются основной группой риска в плане подверженности зависимости от компьютерных игр [64]. Е.А. Репринцева считает, что особенно это касается

ролевых многопользовательских онлайн игр. Подростки, имея зачастую заниженную самооценку, находят выход в виртуальной реальности [64].

Как утверждает Ю.М. Евстегнеева, игры являются по сути отражением реального мира. С социальными отношениями, событиями присущими обычной жизни, но с значимыми плюсами отсутствующими в реальности [28]. По мнению Ю.А. Бубеева, один из значимых плюсов виртуальной реальности является не привязанность личности к своему реальному внешнему виду, возрасту и полу. Для подростков, зачастую испытывающих комплексы в отношении своей внешности, ощущающие дискриминацию в связи своим возрастом, эти проблемы исчезают в виртуальной реальности [14].

А.В. Гоголева утверждает, что в играх упрощена коммуникация. Негативный опыт общения, который может значительно травмировать в реальной жизни, в виртуальной реальности воспринимается более мягко, что обусловлено анонимностью игры, что дает пространство для дистанцирования себя от игрового персонажа [21].

Е.В. Змановская считает, что компьютерные игры зачастую являются для подростка методом самоутверждения, повышения самооценки. Это утверждение в той или иной степени относится ко всем видам игр: ролевым играм, стратегиям, головоломкам и др. [35].

Так, уже давно принята практика проведения чемпионатов по компьютерным играм. Зачастую денежные призы на таких чемпионатах превышают вознаграждения за призовые места на Олимпийских Играх. Так в 2014 году в Сиэтле прошел чемпионат по игре Dota 2, с самым большим призовым фондом в истории киберспорта (\$10,9 млн.).

М.С. Иванов подчеркивает, что все это стимулирует подростков к самоотверждению с помощью компьютерных игр [36].

По мнению А.Е. Войскунского, подросток видит в компьютерных играх наиболее простой способ добиться уважения своих сверстников [17]. Е. В. Змановская утверждает, что в среде подростков принято соревноваться

уровнем своих персонажей. Победители чемпионатов по компьютерным играм, а так же персонажи с высоким уровнем становятся знаменитыми в среде геймеров. Их популярность сравнима с популярностью звезд телевидения в обычной жизни [35]. Все это заставляет подростков повышать свою самооценку по средствам компьютерных игр. Что нередко влечет негативные последствия, такие как отсутствие мотивации добиться чего-либо в реальной жизни, отсутствие интереса к реальности, к традиционным общественным ценностям, таким как овладение профессией, стремление к созданию семьи, обучению, участию в социальной жизни.

Таким образом, сделаем вывод о том, что подростковая субкультура является важным этапом в развитии личности. Наряду с основными социальными институтами воспитания и образования, семьей и школой, в нем все большую роль играют «электронные воспитатели», к которым относятся компьютерные игры. Данные многочисленных исследований показывают, что подростки с низкой самооценкой подвержены депрессивным тенденциям. Причем одни исследования выявили, что низкая самооценка предшествует депрессивным реакциям или является их причиной, а другие - что депрессивный аффект проявляется сначала, а затем инкорпорируется в низкую самооценку. Так или иначе, низкая самооценка, комплексы нередко являются причиной, по которой подросток старается убежать от реального мира. Так же компьютерные игры зачастую являются для подростка методом самоутверждения, повышения самооценки.

Подводя итог по первой главе теоретического исследования, мы хотели бы выделить главные идеи.

Игровая компьютерная активность – неоднозначное и многостороннее явление и характер ее протекания связан с мотивацией и личностными особенностями игрока. Игровая компьютерная активность может иметь различную интенсивность, положительно связана с частотой и продолжительностью игры.

По мнению исследователей, влияние компьютерных игр на психику детей и подростков может быть как позитивным, так и негативным. Характер этого влияния обусловлен как временем продолжительности игровых занятий, так и содержанием игр. С одной стороны, компьютерные игры могут способствовать развитию творческого мышления, овладению новыми знаками и значениями, взаимосвязями, логическими операциями, дают представление о способах манипулирования с предметами и символами. С другой стороны, многие компьютерные игры провоцируют агрессивное поведение, тревожные состояния у подростков.

Подростковый возраст – это один из этапов развития, когда происходят глобальные изменения в психике ребенка и он наиболее подвержен влиянию компьютерных технологий. Подростки являются наиболее активными игроками компьютерных игр, которые оказывают влияние на эмоционально-личностное развитие подростка.

Компьютерные игры часто вызывают игровую компьютерную зависимость у подростков. В то же время игровая компьютерная зависимость, как и любая форма поведенческой аддикции, имеет разрушительные последствия для формирующейся личности подростка и его социальной адаптации.

ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с разным уровнем самооценки

2.1. Организация, методы и этапы исследования

Проблема нашего исследования сформулирована следующим образом: какова склонность к зависимости от компьютерных игр у подростков с разным уровнем самооценки?

Цель эмпирического исследования – проверить гипотезу: склонность к зависимости от компьютерных игр у подростков связана с уровнем их самооценки: подростки с низкой и заниженной самооценкой воспринимают компьютерные игры как средство общения и самоутверждения, проявляя склонность к зависимости от компьютерных игр..

Задачи эмпирического исследования:

- 1.Изучить склонность к зависимости от компьютерных игр у подростков.
- 2.Изучить особенности самооценки у подростков.
- 3Изучить связь особенностей склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков и уровня их самооценки.
4. Разработать программу коррекции и развития уровня увлеченности компьютерными играми у подростков.

Объектом исследования является склонность к зависимости от компьютерных игр подростков.

Предметом исследования является склонность к зависимости от компьютерных игр у подростков с разным уровнем самооценки.

Исследование проводилось на базе Ивнянской средней общеобразовательной школы №1. В исследовании принимало участие 60 человек, учащиеся 6-8 классов. Из них 20 –учащиеся 6 классов, 18 – учащиеся 7 классов и 22 – учащиеся 8 классов.

Исследование проводилось в течение года и включало три этапа: подготовительный, организационно-исполнительный и заключительный [89].

На подготовительном этапе проводился теоретический анализ специальной литературы по теме исследования; был произведён анализ подходов отечественных и зарубежных авторов к проблематике исследования; формулировалась цель, определялись гипотеза, предмет и задачи исследования; подбирались методы исследования.

На втором этапе (организации и проведения исследования) непосредственно проводилось исследование, в результате которого было проведено исследование и изучены особенности склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с различным уровнем самооценки.

В качестве диагностического инструментария нами были выбраны следующие методики:

- Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми (А.В. Гришина);
- Методика исследования самооценки личности (С. А. Будасси).

Для математической обработки данных использовались методы математической статистики, среди которых:

- коэффициент ранговой корреляции Пирсона, посредством которого выявляли корреляционные связи между показателями.

При выборе методик учитывалась: положительная оценка применения и надежность методики по данным ряда отечественных и зарубежных исследователей; доступность методики для изучаемого контингента; пригодность данной методики для групповых обследований; возможность математической обработки полученных результатов и пр.

Рассмотрим первую методику - тест-опросник степени увлеченности подростков компьютерными играми (А.В. Гришина).

Данный тест-опросник, разработан автором на базе методики К. Янг и позволяет оценить количественную выраженность степени увлеченности подростков компьютерными играми — КИ). Опросник содержит 22 вопроса, определяющих 5 основных шкал: эмоциональное отношение к КИ;

самоконтроль в КИ; целевая направленность на КИ; родительское отношение к КИ; предпочтение виртуального общения реальному.

В ходе составления опросника методом беседы с младшими подростками и с помощью наблюдения за их реальным поведением был выявлен репрезентативный перечень вопросов, отражающих содержание компонентов игрового поведения. В результате было составлено 32 утверждения, которые были предъявлены экспертам для определения содержательной валидности.

Опросник состоит из 5 шкал, каждая из которых содержит вопросы, предполагающие 6 градаций ответов: никогда, редко, иногда, часто, очень часто, постоянно. При обработке результатов каждому ответу испытуемого присваивается балл от 1 до 6. По каждой шкале опросника набранные баллы суммируются. Полученные результаты определяют количественные показатели, значения которых подставляются в формулу для подсчета степени увлеченности КИ. Исследование может проводиться как в индивидуальной, так и в коллективной форме.

1. Шкала эмоционального отношения к КИ. Высокий показатель свидетельствует о высоком уровне эмоциональной привлекательности КИ для ребенка. Игра выступает средством разрядки психо- эмоционального напряжения, средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности (в общении, родительской заботе и т.д.). В ходе КИ подросток испытывает ощущение эмоционального подъема. Низкий показатель указывает на незначительный уровень эмоциональной привлекательности КИ для ребенка. Игра является одним из досуговых занятий.

2. Шкала самоконтроля в КИ. Высокий показатель свидетельствует о низком уровне самоконтроля подростка в КИ. Как правило, ребенок не хочет прерывать КИ, раздражается при вынужденном отвлечении от игры и не способен спланировать окончание игры. Низкий показатель свидетельствует о наличии самоконтроля над процессом КИ,

ребенок может отвлекаться от игры, если это необходимо; способен спланировать окончание игры.

3. Шкала целевой направленности на КИ. Высокий показатель — свидетельство азартной вовлеченности в КИ, постоянного стремления к достижению все более высоких результатов. Низкий показатель говорит об умеренном стремлении к достижению все более высоких результатов в компьютерной игре; КИ выступает как средство досуга и не является самоцелью.

4. Шкала родительского отношения к КИ. Высокий показатель указывает на негативное отношение родителей к КИ. Родители запрещают КИ или серьезно лимитируют время игры. Низкий показатель свидетельствует о положительном отношении родителей к КИ. Родители сами инициируют активность детей, связанную с КИ: покупают новинки, удовлетворены занятостью ребенка дома за КИ.

Шкала предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению. Высокий показатель по шкале указывает на то, что КИ выступает средством общения и самоутверждения ребенка, подменяя собой процесс реального взаимодействия. Низкий показатель — на то, что КИ не заменяет реального общения ребенка и является дополнительным средством коммуникации.

На основании разработанного теста по индексам степени интереса к КИ можно выделить следующие 3 уровня вовлеченности в КИ:

1 — естественный уровень (от 6 до 11 баллов): КИ носит характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре;

2 — средний (от 12 до 21 баллов): КИ является важной частью жизни подростка; его внимание сфокусировано на определенных видах КИ, но при этом он не теряет контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру; КИ выполняет компенсаторные функции.

3 — зависимость (от 22 до 37 баллов): КИ занимает все свободное время; подросток думает о КИ, о достигнутых результатах, стремится повысить уровень этих результатов.

Анализируя выделенные уровни, можно отметить, что подростки с естественным уровнем вовлеченности в КИ не склонны к зависимости от компьютерными игр, подростки со средним уровнем вовлеченности в КИ проявляют склонность к зависимости от компьютерными игр, а подростки с уровнем зависимости — имеют явное наличие ее.

Вторая методика, использованная нами в исследовании - методика исследования самооценки личности (С. А. Будасси). Методика С. А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе этой методики лежит способ ранжирования. Методика состоит из списка 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в представлении подростка. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества. Из двадцати отобранных свойств личности необходимо построить эталонный ряд d_1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга).

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не

всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

На основании разработанного теста выделяют следующие 5 уровней самооценки:

1. Высокая неадекватная – свидетельствует о необъективной оценке человеком самого себя, его мнение о себе расходится с мнением о нем окружающих.

2. Высокая адекватная - человек заслуженно ценит и уважает себя, доволен собой, у него развито чувство собственного достоинства.

3. Средняя адекватная - человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию.

4. Низкая адекватная - при заниженной самооценке у человека существует комплекс неполноценности. Он неуверен в себе, робок пассивен. Такие люди отличаются чрезмерной требовательностью к себе и ещё большей требовательностью к другим.

5. Низкая неадекватная - такие люди чрезвычайно остро реагируют на критику, порицание, пристрастно интерпретируют смех окружающих, оказываются подозрительными и вследствие этого более зависимыми от оценок и мнений окружающих людей либо уединяются, но затем страдают от одиночества.

Показателями самооценки выступают адекватность и уровень. Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих

представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе.

Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексировывает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и

завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вместе с некритичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания

затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания. Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

Наше исследование проводилось в несколько этапов.

Первый этап. На первом этапе мы исследовали склонность к зависимости от компьютерных игр у подростков. Для определения склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков мы использовали тест-опросник степени увлеченности подростков компьютерными играми А. В. Гришиной.

Второй этап. На втором этапе мы исследовали особенности самооценки подростков. Мы изучили уровень самооценки с помощью методики измерения самооценки С.А. Будасси.

Третий этап. На третьем этапе нашего исследования мы изучили связь склонности подростков с разным уровнем самооценки зависимости от компьютерных игр и особенности их самооценки. Для математической обработки данных мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Четвертый этап. На основе полученных данных были разработаны и апробированы рекомендации педагогу-психологу по развитию компонентов самосознания личности подростка, как фактора развития адекватной самооценки.

На заключительном этапе нашего исследования обобщены и систематизированы полученные результаты исследовательской работы, уточнены теоретические выводы, оформлен текст магистерской диссертации.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Первый этап исследования заключался в том, что мы изучали степень увлеченности компьютерными играми подростков. Обратимся к анализу показателей шкал вовлеченности в компьютерные игры испытуемых подростков в зависимости от уровней вовлеченности (таблица 2.1).

Таблица 2.1.

Выраженность показателей шкал вовлеченности в компьютерные игры испытуемых подростков в группах с высоким, средним и низким уровнем, (ср.знач.)

Шкалы вовлеченности в компьютерные игры	Иэ	Ис	Иц	Ир	Ио
Уровни вовлеченности					
Уровень зависимости	8, 7	7, 9	4,9	2, 1	6, 1
Средний уровень	6, 2	5, 9	2,4	3, 9	1, 4
Естественный уровень	3, 9	2, 2	3,8	2, 7	3, 1
Max	12	12	10	8	4

Примечание: Иэ- Шкала уровня эмоционального отношения к КИ, Ис- Шкала уровня самоконтроля в КИ, Иц- Шкала уровня целевой направленности на КИ, Ир- Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ, Ио- Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению.

В целом, можем отметить, что для каждой группы испытуемых – с высоким, средним и низким уровнями вовлеченности в компьютерные игры характерны соответствующие показатели по шкалам в различных областях.

Отметим, что уровень эмоционального отношения к КИ проявляется в наибольшей степени у испытуемых с выраженной зависимостью от КИ. Это может означать, что компьютерная игра для таких подростков играет большую роль. Высокий показатель свидетельствует о высоком уровне эмоциональной привлекательности КИ для испытуемых. Игра выступает средством разрядки психо-эмоционального напряжения, средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности (в общении, родительской заботе и т.д.). В ходе КИ подросток испытывает ощущение эмоционального подъема. У испытуемых с высокой выраженной зависимостью от КИ так же наблюдаются высокие показатели по шкале самоконтроля в КИ. Высокий показатель свидетельствует о низком уровне самоконтроля подростка в КИ. Как правило, подросток не хочет прерывать КИ, раздражается при вынужденном отвлечении от игры и не способен спланировать окончание игры. Так же наблюдается высокий показатель по шкале «Уровень целевой направленности на КИ». Это может свидетельствовать об азартной вовлеченности в КИ, постоянного стремления к достижению все более высоких результатов. Более того, необходимо отметить высокий показатель по шкале Предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению». Высокий показатель по шкале указывает на то, что КИ выступает средством общения и самоутверждения подростка, подменяя собой процесс реального взаимодействия. В данной группе испытуемых мы выявили низкий показатель только по одной шкале – уровня отношения родителей к тому, что дети играют в КИ. Низкие показатели по этой шкале могут указывать на то, что родители не запрещают подросткам играть в КИ, возможно, наоборот, поощряют их увлечение.

У подростков с естественным уровнем вовлечения в КИ отмечаются показатели в пределах нормы по всем шкалам, что говорит об отсутствии

склонности к зависимости от КИ. Подросток не чувствует необходимости проводить все свое время за игрой, КИ носит характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре.

У испытуемых со средним уровнем вовлеченности в КИ наблюдаются высокие показатели по шкале уровня эмоционального отношения к КИ и уровня самоконтроля в КИ, что говорит о том, что Игра выступает средством разрядки психо-эмоционального напряжения, средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности (в общении, родительской заботе и т.д.). В ходе КИ подросток испытывает ощущение эмоционального подъема. Так же у испытуемых данной группы отмечается низкие показатели по шкалам уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению, это говорит о том, что КИ не заменяет реального общения подростка и является дополнительным средством коммуникации, а так же по шкале Шкала уровня целевой направленности на КИ, это свидетельствует об умеренном стремлении к достижению все более высоких результатов в компьютерной игре, КИ выступает как средство досуга и не является самоцелью.

У подростков с естественным уровнем вовлеченности в КИ наблюдаются средние показатели по всем шкалам. Это говорит о том, что уровень эмоциональной привлекательности КИ для подростка незначительный, игра является одним из досуговых занятий. У подростков с естественным уровнем вовлеченности в КИ был обнаружен низкий показатель по шкале «Шкала самоконтроля в КИ», это свидетельствует о наличии самоконтроля над процессом КИ, подросток может отвлечься от игры, если это необходимо, способен спланировать окончание игры. Низкий показатель по шкале «Шкала целевой направленности на КИ» говорит об умеренном стремлении к достижению более высоких результатов в компьютерной игре, КИ выступает как средство досуга и не является самоцелью. У подростков с естественной вовлеченностью в КИ был выявлен

низкий уровень по шкале «Предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению», это свидетельствует о на то, что КИ не заменяет реального общения подростка и является дополнительным средством коммуникации.

В целом, мы можем сказать, что для испытуемых со склонностью к зависимости от КИ характерно не желание прерывать игру, эмоциональная реакция на запрет играть, для таких подростков характерна азартная предрасположенность к КИ, постоянное стремление достичь лучшего результата, кроме того, зависимость от КИ свидетельствует о том, что КИ выступают средством общения для подростка.

Далее мы определили распределение испытуемых с различным уровнем увлеченности компьютерными играми (рис.1.).

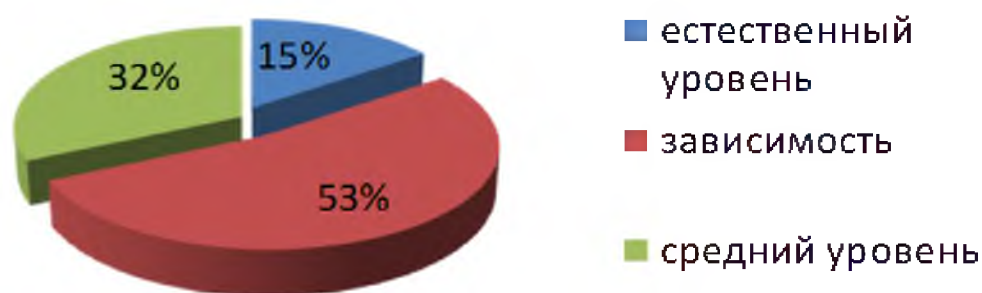


Рис.1. Распределение испытуемых с различным уровнем увлеченности компьютерными играми, (%)

Из рисунка видно, что у 15% опрошенных нами подростков отсутствует риск возникновения компьютерной зависимости. Никто из них не испытывает предвкушения пребывания за компьютером, не ощущает потребности вернуться к компьютеру для улучшения настроения и не у кого не было потребности лгать о количестве времени проведенном за компьютером.

На стадии увлеченности, то есть склонности к зависимости, находится 32 % опрошенных учеников. Для данной стадии характерен более высокий интерес к использованию компьютерных ресурсов. Увлеченность проявляется в появлении эмоционального отклика на работу за компьютером и появлении некоторых проблем с саморегуляцией. Так, опрошенные отметили, что изредка замечают повышение настроения при работе за компьютером, и при этом испытывают необходимость проводить за ним все больше времени. Изредка возникают проблемы при необходимости закончить работу за компьютером. При этом никто не отметил наличия нервозности вне виртуального пространства, нарушений сна, угрозы учебе и физиологических проблем. У многих учеников данной категории имеются хобби, они посещают различные секции и кружки. За компьютером они предпочитают смотреть фильмы, искать информацию, играть в игры. Предпочтение отдается, в основном браузерным играм, но, в отличие от предыдущего уровня, многие опрошенные играют игры-шутеры, гоночные симуляторы, стратегии, ролевые игры.

Группу риска возникновения компьютерной зависимости составляет 53% опрошенных учеников. Для них характерен высокий эмоциональный отклик на виртуальную реальность, увеличение времени, проводимого за компьютером, возникновение проблем с саморегуляцией при работе за компьютером. Следует отметить, что многие учащиеся часто лгут о времени, проводимом за компьютером и отмечают возникновение проблем с учебой в связи с чрезмерным увлечением компьютером. По результатам ответов на дополнительные вопросы было выявлено, что внеучебная деятельность организована лишь у четверых учеников данной категории. За компьютером ученики предпочитают заниматься учебой, сидеть в социальных сетях и играть в компьютерные игры. Преобладающим типом предпочитаемых игр являются шутеры, онлайн-игры разной направленности, ролевые игры, браузерные игры предпочло статистическое меньшинство.

Итак, наше исследование дает основание говорить о том, что у большинства испытуемых (53%) был выявлен риск возникновения компьютерной зависимости.

В целом, мы можем сказать, что для испытуемых со склонностью к зависимости от КИ характерно не желание прерывать игру, эмоциональная реакция на запрет играть, для таких подростков характерна азартная предрасположенность к КИ, постоянное стремление достичь лучшего результата, кроме того, зависимость от КИ свидетельствует о том, что КИ выступают средством общения для подростка.

На втором этапе мы изучали выраженность уровней самооценки испытуемых подростков с помощью методики С. А. Будасси.

Остановимся на рассмотрении выраженности уровней самооценки у испытуемых подростков (таблица 2.2).

Таблица 2.2

Выраженность уровней самооценки у испытуемых подростков, (ср.знач.)

	Самооценка высокая неадекватная	Самооценка высокая адекватная	Самооценка средняя адекватная	Самооценка низкая адекватная	Самооценка низкая неадекватная
ср	4,5	4,1	3,9	4,6	5,9
max	8	7	5	10	11

Как видно из результатов, представленных в таблице, более высокие значения средних были выявлены у испытуемых данной выборки по шкале «Низкая неадекватная самооценка» (ср.знач.=5,9). Можно сделать вывод, что в испытуемой выборке больше подростков с заниженной неадекватной самооценкой. Они ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной неадекватной самооценке человек характеризуется крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе.

Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у подростка таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде подростка: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого подростка за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество. А так же, подростки с низкой неадекватной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого подростка сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные подростки не склонны к самоанализу. Вкупе с некритичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания. Такие подростки чрезвычайно остро реагируют на критику, порицание, пристрастно интерпретируют смех окружающих, оказываются подозрительными и вследствие этого более

зависимыми от оценок и мнений окружающих людей либо уединяются, но затем страдают от одиночества.

Мы можем сделать вывод что, самооценка у подростков в основном неадекватно заниженная. Такие подростки чрезвычайно остро реагируют на критику, порицание, пристрастно интерпретируют смех окружающих, оказываются подозрительными и вследствие этого более зависимыми от оценок и мнений окружающих людей либо уединяются, но затем страдают от одиночества. Такие подростки чрезвычайно остро реагируют на критику, порицание, пристрастно интерпретируют смех окружающих, оказываются подозрительными и вследствие этого более зависимыми от оценок и мнений окружающих людей либо уединяются, но затем страдают от одиночества

Обратимся к изучению результатов исследования уровня самооценки у испытуемых подростков. Для начала определим распределение испытуемых с различным уровнем самооценки для того, чтобы выявить общую картину (рис 2.).

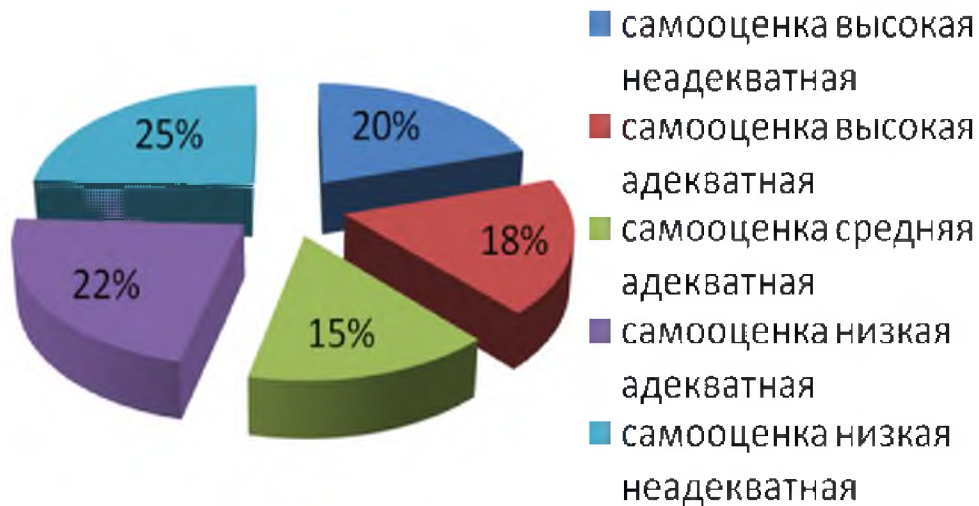


Рис.2 Распределение испытуемых подростков с различным уровнем самооценки, (%);

Как видно из рисунка, большинство респондентов (25%) характеризует уровень самооценки ниже среднего, что говорит о заниженной неадекватной самооценке. Подростки с заниженной неадекватной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть,

преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке подросток характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у подростка таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Такие подростки чрезвычайно остро реагируют на критику, порицание, пристрастно интерпретируют смех окружающих, оказываются подозрительными и вследствие этого более зависимыми от оценок и мнений окружающих людей либо уединяются, но затем страдают от одиночества. Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, не улыбка. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

У 22% испытуемых обнаружена низкая адекватная самооценка. У подростков при заниженной самооценке существует комплекс неполноценности. Они неуверенны в себе, они робки, пассивны. Такие подростки отличаются чрезмерной требовательностью к себе и ещё большей требовательностью к другим.

У достаточного числа испытуемых (20%) и был определен высокий уровень самооценки, что говорит о завышенной неадекватной самооценке. Подростки с завышенной неадекватной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе.

Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с не критичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания. Подростки с высокой неадекватной самооценкой характеризуются необъективной оценкой самого себя, их мнение о себе расходится с мнением о нем окружающих.

У 18% испытуемых обнаружена высокая адекватная самооценка. Подростки с высокой адекватной самооценкой заслуженно ценят и уважают себя, они довольны собой, у них развито чувство собственного достоинства.

У 15% испытуемых выявлен уровень самооценки в границах нормы, что говорит об адекватной самооценке. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет подростку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного подростка отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать. Уверенный в себе подросток критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Такие подростки чрезвычайно остро реагируют на критику, порицание, пристрастно интерпретируют смех окружающих, оказываются подозрительными и вследствие этого более зависимыми от оценок и мнений окружающих людей либо уединяются, но затем страдают от одиночества.

Отсюда вывод: подросткам надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания. Познав и оценив себя, подросток может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

Остановимся на изучении связи у испытуемых подростков уровней самооценки с различными уровнями склонности к зависимости от компьютерных игр (таблица 2.3).

Таблица 2.3

Соотношение испытуемых подростков с различными уровнями вовлеченности в компьютерные игры (КИ) и с их различными уровнями самооценки, (%)

Уровень вовлеченности в КИ Уровень самооценки	Естественный уровень	Средний уровень	Зависимость
Средний адекватный	11%	2%	2%
Высокий адекватный	13%	3%	2%
Высокий неадекватный	15%	2%	3%
Низкий адекватный	2%	8%	12%
Низкий неадекватный	3%	10%	12%

Из данной таблицы видно, что у большинства испытуемых подростков со средней адекватной самооценкой (11%) наблюдается естественный уровень вовлеченности в КИ. Это может означать, что подростки со средней адекватной самооценкой относятся к КИ как к развлечению, не имеющего негативных последствий для их состояния, их общения с окружающими людьми (сверстниками, старшими). Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре. И только у 2% испытуемых подростков со средней адекватной самооценкой наблюдается средний

уровень вовлеченности в КИ, и у 2% испытуемых подростков со средней адекватной самооценкой наблюдается уровень зависимости от КИ.

Из данной таблицы также видно, что у большинства испытуемых подростков с высокой адекватной самооценкой (13%) наблюдается также естественный уровень вовлеченности в КИ, что также характеризует данных испытуемых, как подростков, относящихся к КИ как к развлечению, интересному времяпрепровождению. При этом они сохраняют интерес к общению с окружающими людьми (сверстниками, старшими). Данные подростки контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре. И только у 3% испытуемых подростков с высокой адекватной самооценкой наблюдается средний уровень вовлеченности в КИ, и у 2% испытуемых подростков с высокой адекватной самооценкой наблюдается уровень зависимости от КИ.

У большинства испытуемых подростков с высокой неадекватной самооценкой (15%) наблюдается также естественный уровень вовлеченности в КИ, что также характеризует данных испытуемых, как подростков, относящихся к КИ как к развлечению, интересному времяпрепровождению, сохраняется устойчивый интерес к общению с окружающими людьми (сверстниками, старшими) и к другим развлечениям и интересам. Данные подростки контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре. И только у 2% испытуемых подростков с высокой неадекватной самооценкой наблюдается средний уровень вовлечения в КИ, и у 3% испытуемых подростков с высокой неадекватной самооценкой наблюдается уровень зависимости от КИ.

У большинства испытуемых подростков с низкой адекватной самооценкой (12%) наблюдается уровень зависимости от КИ, а 8% испытуемых подростков с низкой адекватной самооценкой - соответствуют среднему уровню вовлеченности в КИ. Уровень зависимости от КИ свидетельствует о том, что КИ у испытуемых подростков с низкой адекватной самооценкой занимают все свободное время; подростки думают

о КИ, о достигнутых результатах в КИ, стремятся повысить уровень этих результатов. Средний уровень вовлеченности в КИ свидетельствует о том, что КИ являются также важной частью жизни подростка и его внимание сфокусировано на определенных видах КИ, но при этом он не теряет контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру. Важно отметить, что при среднем уровне вовлеченности КИ выполняют компенсаторные функции для личности подростка. И только у 2% испытуемых подростков с низкой адекватной самооценкой наблюдается естественный уровень вовлечения в КИ.

У большинства испытуемых подростков с низкой неадекватной самооценкой (12%) наблюдается уровень зависимости от КИ, а 10% испытуемых подростков с низкой неадекватной самооценкой - соответствуют среднему уровню вовлеченности в КИ. Уровень зависимости от КИ и средний уровень вовлеченности в КИ, как мы выше об этом писали, свидетельствуют о том, что КИ являются также важной частью жизни подростка и его внимание сфокусировано на определенных видах КИ, а также, что при среднем уровне вовлеченности и при уровне зависимости КИ выполняют компенсаторные функции для личности подростка. И только у 3% испытуемых подростков с низкой адекватной самооценкой наблюдается естественный уровень вовлечения в КИ.

Итак, как видно из описанных результатов исследования, у подростков с разной самооценкой выявлены разные уровни вовлеченности в КИ.

Для исследования связи между уровнем вовлеченности в КИ и уровнем самооценки, был проведен корреляционный анализ Пирсона (таблица 2.4).

**Результаты корреляционного анализа связи уровня вовлеченности в КИ
и уровня самооценки испытуемых подростков**

Уровень самооценки	Естественный уровень вовлеченности в компьютерные игры	Средний уровень вовлеченности в компьютерные игры	Уровень зависимости от компьютерных игр
Средний адекватный	0,57*	-0,37	-0,34
Высокий адекватный	0,58*	-0,37	-0,25
Высокий неадекватный	-0,37	-0,38	-0,44
Низкий адекватный	-0,38	0,47*	0,52*
Низкий неадекватный	-0,32	0,55*	0,58*

Примечание:* - Корреляция значима на уровне 0,05.

Из данной таблицы видно, что значимая корреляционная связь обнаружена между средней адекватной самооценкой и естественным уровнем вовлеченности в компьютерные игры. Обратная корреляционная связь обнаружена между средней адекватной самооценкой и средним уровнем вовлеченности в компьютерные игры и уровнем зависимости от КИ.

Значимая корреляционная связь обнаружена между высокой адекватной самооценкой и естественным уровнем вовлеченности в компьютерные игры. Обратная корреляционная связь обнаружена между высокой адекватной самооценкой и средним уровнем вовлеченности в компьютерные игры и уровнем зависимости от КИ.

Высокая неадекватная самооценка не имеет значимой корреляционной связи ни с одним уровнем вовлеченности в компьютерные игры.

Значимая корреляционная связь обнаружена между низкой адекватной самооценкой и средним уровнем вовлеченности в компьютерные игры и уровнем зависимости от КИ. Обратная корреляционная связь обнаружена

между низкой адекватной самооценкой и естественным уровнем вовлеченности в КИ.

Значимая корреляционная связь обнаружена между низкой неадекватной самооценкой и средним уровнем вовлеченности в компьютерные игры и уровнем зависимости от КИ. Обратная корреляционная связь обнаружена между низкой неадекватной самооценкой и естественным уровнем вовлеченности в КИ.

Это означает, что наша гипотеза о том, что склонность к зависимости от компьютерных игр у подростков связана с уровнем их самооценки полностью подтверждается: подростки с низкой и заниженной самооценкой воспринимают компьютерные игры как средство общения и самоутверждения, проявляя склонность к зависимости от компьютерных игр, подтверждается.

В результате проведенного исследования связи склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с их уровнем самооценки мы пришли к следующим выводам:

1. 15% подростков имеют естественный уровень вовлеченности в компьютерные игры. Это свидетельствует о том, что КИ носит характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре;

2. 32 % подростков имеют средний уровень вовлеченности в компьютерные игры, то есть склонность к зависимости от компьютерных игр. Это говорит о том, что КИ является важной частью жизни подростка; его внимание сфокусировано на определенных видах КИ, но при этом он не теряет контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру; КИ выполняет компенсаторные функции. Средний уровень вовлеченности в компьютерные игры мы рассматриваем как склонность к зависимости от компьютерных игр.

3. У 53% подростков имеется зависимость от компьютерных игр: КИ занимают все свободное время; подросток думает о КИ, о достигнутых результатах, стремится повысить уровень этих результатов.

4. У 18% подростков была выявлена высокая адекватная самооценка. Эти подростки заслуженно ценят и уважают себя, довольны собой, у них развито чувство собственного достоинства.

5. 15% подростков имеют среднюю адекватную самооценку, что говорит о том, что они уважают себя, но знают свои слабые стороны и стремятся к самосовершенствованию, саморазвитию.

6. У 20% подростков была выявленная высокая неадекватная самооценка, что свидетельствует о необъективной оценке подростком самого себя, его мнение о себе расходится с мнением о нем окружающих.

7. 22% испытуемых имеют низкую адекватную самооценку. Это значит, что у таких подростках существует комплекс неполноценности. Они неуверенны в себе, робки, пассивны. Такие подростки отличаются чрезмерной требовательностью к себе и ещё большей требовательностью к другим.

8. У 25% испытуемых была выявлена низкая неадекватная самооценка. Такие подростки чрезвычайно остро реагируют на критику, порицание, пристрастно интерпретируют смех окружающих, оказываются подозрительными и вследствие этого более зависимыми от оценок и мнений окружающих людей либо уединяются, но затем страдают от одиночества.

9. Была выявлена значимая корреляционная связь между низкой адекватной и низкой неадекватной самооценкой со средним уровнем вовлеченности в компьютерные игры и уровнем зависимости от компьютерных игр.

10. Подростки с высокой неадекватной самооценкой не имеют значительной корреляционной связи ни с одним уровнем вовлеченности в компьютерные игры.

11. Высокий адекватный и средний адекватный уровни самооценки значимо связаны с естественным уровнем вовлеченности в компьютерные игры, то есть эти подростки используют компьютерные игры, как развлечение.

2.3. Программа коррекции и развития уровня увлеченности компьютерными играми у подростков

Наше исследование позволило выявить психологические проблемы в формировании уровня увлеченности компьютерными играми у подростков с разным уровнем самооценки: подростки с низкой и заниженной самооценкой проявляют средний уровень увлеченности компьютерными играми и, соответственно, склонность к зависимости, а также уровень собственно зависимости от компьютерных игр.

Для коррекции и развития уровня увлеченности у подростков компьютерными играми эффективной и результативной будет групповая организация занятий, в результате таких занятий подростки будут иметь возможность получить поддержку от сверстников-участников и оценку со стороны. Такие программы в настоящее время очень востребованы.

Нужно помнить, что родственники пользователей и сами пользователи компьютеров не расценивают признаки, характеризующие риск развития игровой компьютерной зависимости, как проблемное, предболезненное состояние и обращаются к специалистам только на этапе уже сформированной компьютерной зависимости. Кроме того, пользователи компьютеров, их родители и учителя не достаточно осведомлены как о первых признаках формирующейся зависимости, так и о профилактических мерах, направленных на ее предотвращение.

Целесообразной может оказаться работа с родителями подростков, переживающих непростой период самоопределения и развития жизненных ценностей. Поскольку школьный педагог-психолог в рамках коррекционно-

развивающего направления работы имеет ограниченные возможности, то оптимальным было бы проведение практического семинара для родителей старшеклассников по проблеме детско-родительских отношений и их влияния на развитие личности подростка, а также родительской встречи по проблеме трудностей формирования ответственного отношения к жизни и себе. В дальнейшем, при наличии актуального запроса работа может выстраиваться с каждой конкретной семьей.

Работа с классным руководителем будет наиболее целесообразной, по нашему мнению, в форме различных рекомендаций относительно групповой структуры класса, приемов и способов повышения и поощрения активности отдельных его учеников, а так же рекомендаций относительно межличностного взаимодействия с учениками. Кроме этого, психолог может давать рекомендации относительно способностей каждого конкретного ученика и сфер его самореализации.

Объем работы достаточно обширный и охватывает всех участников образовательного процесса, кроме этого, мы предполагаем, что занятия с педагогом-психологом могут существенно повлиять на формирование личной ответственности и инициативности подростков. Наибольшая эффективность работы школьного педагога-психолога в контексте решения данной проблемы может быть достигнута посредством привлечения как самих подростков, так и их родителей, а также классных руководителей.

Актуальность программы:

Настоящая программа обращена к актуальной проблеме склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с низкой и заниженной самооценкой.

Как видно из результатов проведенного эмпирического исследования, склонность к зависимости от компьютерных игр у подростков связана с низким и заниженным уровнем их самооценки. В этой связи нам представляется важным в работе школьного психолога с подростками уделить должное внимание развитию адекватной средней или высокой

самооценки как условию для решения проблемы склонности к зависимости у подростков к компьютерным играм.

Основная цель реализации программы: развитие адекватной средней или высокой самооценки как условие для решения проблемы склонности к зависимости к компьютерным играм у подростков.

Основные задачи реализации программы:

1-й этап - психологическое просвещение:

- презентация и обсуждение информации, посвященной актуальной проблеме склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с низкой и заниженной самооценкой;

- тренировка навыков критического анализа информации, посвященной актуальной проблеме склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с низкой и заниженной самооценкой;

- закрепление у подростков представления о социально-психологическом содержании понятия «зависимость к компьютерным играм» и «самооценка».

2-й этап - коррекционно-развивающая работа:

- формирование здорового жизненного стиля, функциональных стратегий

поведения и личностных ресурсов, препятствующих формированию и развитию низкой и заниженной самооценки;

- информирование о причинах и механизмах развития низкой и заниженной самооценки;

- направленное осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию адекватной средней или высокой самооценки.

Предполагаемый положительный результат у подростков прошедших курс занятий по данной программе:

- у подростков расширяются, детализируются и закрепляются представления о социально-психологическом содержании понятия

«склонность к зависимости от компьютерных игр», а так же «адекватная средняя и адекватная высокая самооценка».

- у подростков формируется осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию адекватной средней или высокой самооценки.

- закрепляются навыки исследования и анализа особенностей собственного личностного контроля во взаимодействии с компьютерными играми;

- у подростков формируется здоровый жизненный стиль, функциональные стратегии поведения и личностные ресурсы, препятствующих формированию и развитию среднего уровня увлеченности компьютерными играми, который связан со склонностью к зависимости, и с уровнем собственно зависимости от компьютерных игр.

Предполагаемый отрицательный результат: это неудача в работе с отдельными подростками, что связано с негативизмом этих подростков по отношению к групповой работе, а также проявлением их защитных механизмов, а также нехваткой времени для более полного контакта с ними. С такими подростками рекомендуется проведение индивидуальной дополнительной работы.

Прогнозируемый результат: уменьшение числа подростков с низкой адекватной и низкой неадекватной самооценкой и, следовательно, уменьшение числа подростков со средним уровнем увлеченности компьютерными играми, который связан со склонностью к зависимости, и с уровнем собственно зависимости от компьютерных игр.

Критерии оценки эффективности:

- повышение у подростков показателей адекватной средней и адекватной высокой самооценки, что будет проявляться в субъективном стремлении к самоуважению, к развитию чувства собственного достоинства, а также к самосовершенствованию и саморазвитию;

- повышение у подростков показателей естественного уровня увлеченности компьютерными играми, а это будет означать, что компьютерные игры носят характер развлечения, не имеющего негативных последствий, подростки контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре.

Форма работы: групповая организация занятий с подростками, работа с родителями подростков, участие в педагогических советах школы.

Основные мероприятия: лекции-беседы, консультативная практическая работа, тренинги.

Основные способы: наиболее эффективными, по нашему мнению, методами для формирования осознания и развития имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию адекватной средней или высокой самооценки будут являться методы формирования сознания (рассказ, беседа, диспуты, работа с текстом, «мозговой штурм», в рамках данных занятий уместным будет применение различных притч с философским подтекстом), методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (групповые упражнения, наблюдение, ролевые игры), методы стимулирования и мотивации поведения и деятельности (эмоциональное воздействие, поощрение, дискуссия и пр.), элементы игротерапии и психодрамы.

Продолжительность занятия: 1,5 часа.

Проведение занятий: один раз в неделю.

Количество человек: 10-15 человек.

Ход работы (Приложение 4.):

Структура каждого занятия будет включать в себя вводную часть, основную и заключительную. Вводная часть представлена различного рода упражнениями, направленными на снятие определенного напряжения в начале занятия, обсуждение правил тренинга, а также на обсуждение обратной связи по предыдущему занятию. Основная часть представлена одним-двумя основными упражнениями, направленными на каждом этапе

реализации программы на достижение тех или иных целей. Наконец, заключительная часть занятия представляет собой обратную связь по занятию в целом от каждого участника, а также в первом блоке сюда включено упражнение на групповую интеграцию.

Тематический план
программы коррекции и развития уровня увлеченности
у подростков компьютерными играми

№	Задачи мероприятия	Содержание мероприятия
Психологическое просвещение		
Мероприятие 1	<ul style="list-style-type: none"> •презентация и обсуждение информации, посвященной проблеме склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с низкой и заниженной самооценкой; •тренировка навыков критического анализа информации, посвященной проблеме склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с низкой и заниженной самооценкой. 	Конференция на тему: «Проблема склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с низкой и заниженной самооценкой».
Мероприятие 2	<ul style="list-style-type: none"> •закрепление у подростков представления о социально-психологическом содержании понятия «склонность к зависимости от компьютерных игр у подростков». 	Дискуссия «Влияние компьютерных игр на общество».

Коррекционно-развивающая работа		
Блок 1 (3 занятия)	<ul style="list-style-type: none"> •формирование и развитие адекватной средней и высокой самооценки 	Методы игротерапии: «Король и королева», «Стань уверенным», «Уверен на все 100» и пр.
Блок 2 (1 занятие)	<ul style="list-style-type: none"> •формирование и развитие личностных ресурсов, здорового жизненного стиля. 	Методы игротерапии: «Кто Я?», Ролевые игры: «Скажи себе Стоп!»; Дискуссия на тему: «Осознание положительных и отрицательных черт характера».
Блок 3 (6 занятий)	<ul style="list-style-type: none"> •развитие копинг-стратегий 	Дискуссия на тему «Повседневные решения, жизненно-важные решения»; Ролевые игры: «Подводная лодка», «Осознай разницу в поведении», «Остановись и подумай».
Блок 4 (3 занятия)	<ul style="list-style-type: none"> •развитие личностных ресурсов 	Дискуссия на тему: «Типы давления среды и способы его осуществления»; Ролевые игры: «Контроль», «Стой на своем».

Нами были разработаны рекомендации для родителей, так как, на наш взгляд устранение такой проблемы как склонность к зависимости от

компьютерных игр у подростков с низкой и заниженной самооценкой требует комплексного решения.

- Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.

- Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, и фа в шахматы и т. д)

- Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д)

- Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

- Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

Нужно отметить значимость технологий занятости. Для подросткового возраста характерен поиск себя в мире. Клубная работа — спортивные секции, художественные кружки, дополнительное образование, факультативы; кружки уменьшают запас свободного времени и увеличивают количество заданий, которые требуют, не только времени, но и занимают внимание подростка. Временное или частичное трудоустройство молодого человека поможет найти свое предназначение в жизни.

Большое значение имеют семейные технологии. Формирование гармоничных взаимоотношений в семье, доверительные отношения между родителями и детьми, общие интересы всех членов семьи — неотъемлемая часть полноценного развития ребенка. Подросток нуждается в умеренном контроле над его действиями и умеренной опеке с тенденцией к развитию самостоятельности и умения принимать ответственность за свою личную жизнь.

Мы проводили апробацию программы коррекции и развития уровня увлеченности у подростков компьютерными играми.

Было проведено исследование, которое дало возможность проверить критерии оценки эффективности разработанной нами программы: 1) повышение у подростков показателей адекватной средней и адекватной высокой самооценки; 2) повышение у подростков показателей естественного уровня увлеченности компьютерными играми.

В работе по программе коррекции и развития уровня увлеченности у подростков компьютерными играми принимали участие 25 % подростков с низкой неадекватной самооценкой и 22 % подростков с низкой адекватной самооценкой, что всего составило 28 подростков. После проведения коррекционной работы, нами были получены следующие результаты (рис3.).

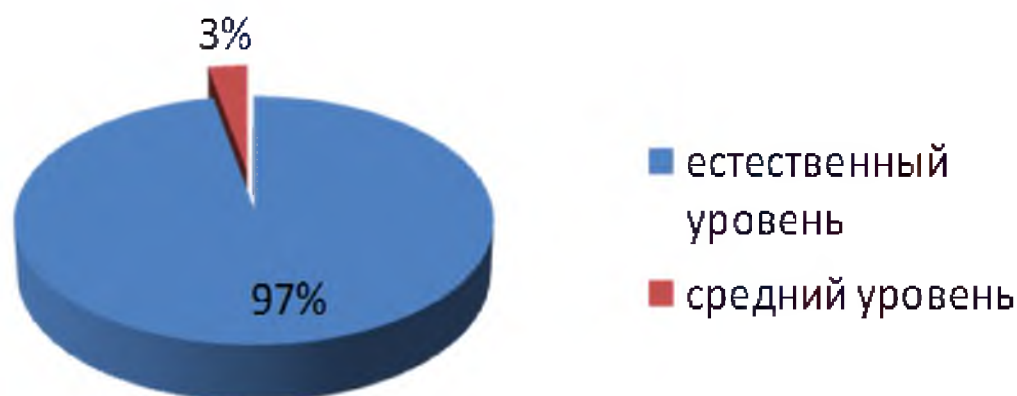


Рис.3 Распределение подростков по уровням увлечением компьютерными играми после проведения коррекционной и развивающей работы.

Из данной диаграммы видно, что у 97% испытуемых наблюдается естественный уровень вовлеченности в компьютерные игры. Это значит, что благодаря коррекционной работе компьютерные игры теперь носят характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре.

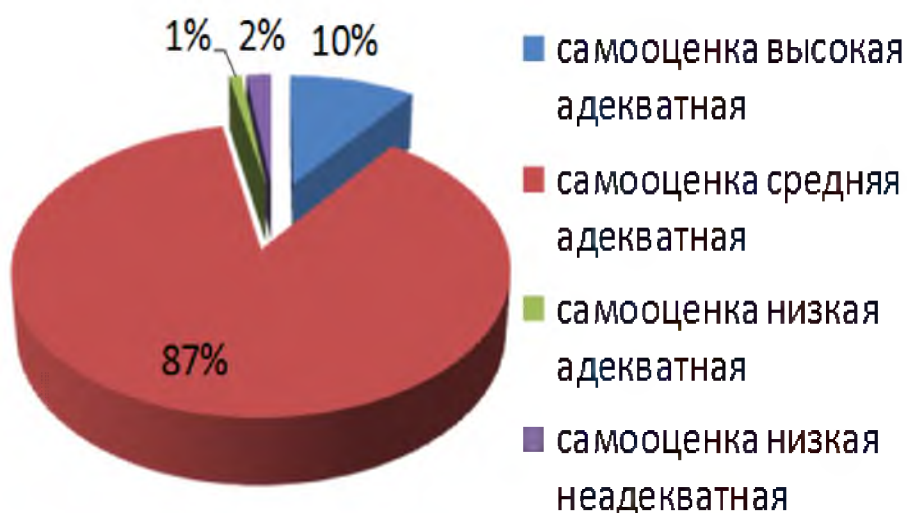


Рис.4 Распределение подростков по уровню самооценки после проведения коррекционной и развивающей работы.

Из данной диаграммы видно, что после проведения коррекционной работы у 87% подростков наблюдается средняя адекватная самооценка. У 10 % испытуемых наблюдается высокая адекватная самооценка, у 2% подростков после коррекционной работы была выявлена низкая адекватная самооценка и только у 1% подростков наблюдается низкая неадекватная самооценка.

Данные, полученные в практической работе по программе коррекции и развития уровня увлеченности у подростков компьютерными играми, дают основание полагать, что подростки, у которых в начале нашего исследования была низкая и заниженная самооценка, поменяли отношение к себе: они научились уважать себя, но знают свои слабые стороны и стремятся к

самосовершенствованию, саморазвитию. Такие подростки изменили и свое отношение к компьютерным играм: компьютерные игры носят характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Подростки контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сегодня увлеченность современной молодежи компьютерными технологиями стала чрезмерно выраженной. Одной из самых распространённых и привлекательных компьютерных технологий является компьютерная игра, наиболее активными участниками которой являются подростки. Компьютерные игры – это развлечение, которое может перерасти в патологическую зависимость. Проблема влияния компьютерных игр на эмоционально-личностное развитие подростков вызывает повышенное внимание исследователей в современной психологии, так как многие игры провоцируют агрессивное поведение, тревожные состояния у подростков. Возникают негативные последствия, которые проявляются в том, что сужается круг интересов подростка, возникает стремление к созданию собственного мира, уход от реальности. Чрезмерное увлечение компьютерными играми приводят к социальной изоляции и трудностям в межличностных контактах, что в свою очередь ведет к снижению самооценки и неуверенности в себе.

В результате проведенного исследования связи склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с их уровнем самооценки мы пришли к следующим выводам:

1. 15% подростков имеют естественный уровень вовлеченности в компьютерные игры. Это свидетельствует о том, что КИ носит характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре;

2. 32 % подростков имеют средний уровень вовлеченности в компьютерные игры, то есть склонность к зависимости от компьютерных игр. Это говорит о том, что КИ является важной частью жизни подростка; его внимание сфокусировано на определенных видах КИ, но при этом он не теряет контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру; КИ выполняет компенсаторные функции. Средний уровень

вовлеченности в компьютерные игры мы рассматриваем как склонность к зависимости от компьютерных игр.

3. У 53% подростков имеется зависимость от компьютерных игр: КИ занимают все свободное время; подросток думает о КИ, о достигнутых результатах, стремится повысить уровень этих результатов.

4. У 18% подростков была выявлена высокая адекватная самооценка. Эти подростки заслуженно ценят и уважают себя, довольны собой, у них развито чувство собственного достоинства.

5. 15% подростков имеют среднюю адекватную самооценку, что говорит о том, что они уважают себя, но знают свои слабые стороны и стремятся к самосовершенствованию, саморазвитию.

6. У 20% подростков была выявленная высокая неадекватная самооценка, что свидетельствует о необъективной оценке подростком самого себя, его мнение о себе расходится с мнением о нем окружающих.

7. 22% испытуемых имеют низкую адекватную самооценку. Это значит, что у таких подростках существует комплекс неполноценности. Они неуверенны в себе, робки, пассивны. Такие подростки отличаются чрезмерной требовательностью к себе и ещё большей требовательностью к другим.

8. У 25% испытуемых была выявлена низкая неадекватная самооценка. Такие подростки чрезвычайно остро реагируют на критику, порицание, пристрастно интерпретируют смех окружающих, оказываются подозрительными и вследствие этого более зависимыми от оценок и мнений окружающих людей либо уединяются, но затем страдают от одиночества.

9. Была выявлена значимая корреляционная связь между низкой адекватной и низкой неадекватной самооценкой со средним уровнем вовлеченности в компьютерные игры и уровнем зависимости от компьютерных игр.

10. Подростки с высокой неадекватной самооценкой не имеют значительной корреляционной связи ни с одним уровнем вовлеченности в компьютерные игры.

11. Высокий адекватный и средний адекватный уровни самооценки значимо связаны с естественным уровнем вовлеченности в компьютерные игры, то есть эти подростки используют компьютерные игры, как развлечение.

Сформулированная нами гипотеза о том, что склонность к зависимости от компьютерных игр у подростков связана с уровнем их самооценки полностью подтверждается: подростки с низкой и заниженной самооценкой воспринимают компьютерные игры как средство общения и самоутверждения, проявляя склонность к зависимости от компьютерных игр, подтверждается.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аветисова, А. А. «За» и «против» компьютерных игр / А. А. Аветисова. // Вестн. Моск. ун-та. Сер.14, Психология .— 2016. — №2. – С. 5—15.
2. Аветисова, А. А. «Опыт потока» и общение в групповых ролевых Интернет-играх / А. А. Аветисова// Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология.— 2015.— № 1. — С. 68—69.
3. Азарова, Р.И. Досуг современной молодежи/ Р.И. Азарова // Внешкольник. – 2015. - № 10. – С.128.
4. Бабаева, Ю.Д. Психологические последствия информатизации// Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. // Психологический журнал. – 1998. № 1. С. 89– 100.
5. Баярд, Р.Т. Ваш беспокойный подросток / Р. Т. Баярд, Б. Джин. М.: Академический проект, 2015. – 207 с.
6. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики / А.С. Белкин. – М.: Академия, 2014. –192 с.
7. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте: Психологическое исследование / Л.И. Божович. – М.: Академия, 2008. – 464.
8. Божович, Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка/ Л.И. Божович. – М.: Академия, 2014. – с. 395 с.
9. Белобрыкина , О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки/ О.А. Белобрыкина// Психологический журнал «Вопросы психологии», – 2015. – №4. – с. 15.
10. Борытко, Н.М. Досуг в пространстве воспитания / Н.М. Борытко // Внешкольник. – 2014. –№ 6. – С. 15-22.
11. Будасси, С.А. Защитные механизмы личности / С.А. Будасси. – М.: Академия, 1998. – С. 125-142.
12. Будасси, С.А. Методика исследования самооценки личности /С.А. Будасси . – М.: Академия, 1972.

- 13.Бурлаков, И. В. Номо Gamer: Психология компьютерных игр / И. В. Бурлаков. — М.: Класс, 2000. — 213 с.
- 14.Бубеев, Ю.А. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация/ Ю.А. Бубеев, А.И. Романов, В.В Козлов. — М.: Слово, 2008. — с.235-247.
- 15.Петровский, А.В. Возрастная и педагогическая психология / А. В. Петровский. — М.: Мир, 2010. — 467 с.
- 16.Войскунский, А. Е. Роль мотивации «потока» в развитии компетентности хакера / А. Е. Войскунский, О. В. Смылова // Вопр. психологии. — 2003. — № 1. — С. 35—43.
- 17.Войскунский, А.Е. Психологические исследования феномена интернет-аддикции / А.Е. Войскунский.— М.: Экопсицентр РОСС, 2010. — С. 56-78
- 18.Войскунский, А. Е. Зависимость от Интернета: актуарная проблема/А.Е. Войскунский // Журн. неврологии и психиатрии. —2012. —№ 3. — с. 32-36.
- 19.Выготский, Л.С. Проблема возраста / Л.С. Выготский . — М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. —с. 656.
- 20.Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. — М.: ЭКСМО — пресс,- 2000. — с.1006.
- 21.Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. /А.В.Гоголева. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", - 2015. — с.336.
- 22.Головей, Л.А. Практикум по возрастной психологии / Л.А. Головей Е.Ф. Рыбалко. — Спб.: Питер, 2015. — с. 559.
- 23.Головин, С.Ю. Словарь практического психолога/С.Ю.Головин. — Минск.: Харвест, 1998, — с. 175.
- 24.Горшенин, Л.Г. Подросток, характер, проблемы / Л.Г. Горшенин // Вестник московского университета. — 2014. — №4. — с. 34-37.

25. Гришина, А.В. Психологические факторы формирования игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте/А.В. Гришина//Известия Российского государственного университета им. А.И. Герцена. – 2008. – №8. – с. 34-39.

26. Гришина, А.В. Тест-опросник степени увлеченности подростков компьютерными играми /А.В. Гришина // Вестник московского университета. – 2014. – №4. –с.131-141.

27.Гурьева, Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты/ Л.П. Гурьева//Вопросы психологии. – 1993. – № 3. – с.24-27.

28.Евстигнеева, Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: дисс. на соиск. ученой степ. док. псих. наук / Ю.М. Евстигнеева. – М., 2016.

29.Егоров, А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции : / А.Ю. Егоров // Аддиктология. – 2015. – № 1. – С. 65–77.

30.Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – СПб : Речь, 2007. – 190с.

31.Егоров, А.Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А.Ю. Егоров, Н.А. Кузнецова, Е.А. Петрова // Вопросы психологического здоровья детей и подростков. – 2005. – № 2. – С. 20–27.

32.Зайцев, В.В. Как избавиться от пристрастия к азартным играм/ В.В. Зайцев, А.Ф. Шайдулина . – СПб.: Речь, 2014. – 345с.

33.Залыгина, Н.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / Н.А. Залыгина, Я.Л. Обухов, В.А. Поликарпов. – Минск: Проппен, 2014. – 196 с.

34.Змановская, Е.В. Основы прикладного психоанализа / Е.В. Змановская. – СПб.: Речь, 2005. –334 с.

35.Змановская, Е.В. Психология девиантного поведения: структурно-динамический подход: монография / Е.В. Змановская. – СПб.: СПб.ун-т МВД России, 2005. – 274 с.

36.Иванов, М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Иванов Михаил Сергеевич. – Кемерово, 2005. – 155с.

37.Иванов, М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека [Электронный ресурс] / М.С. Иванов. – Кемерово, 1999. – Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict2>. – (3.03.2016).

38.Иванов, М.С. Ролевая компьютерная игра как особый вид деятельности / М.С. Иванов, Г.М. Авилов // Сибирская психология сегодня. – Кемерово. – 2014. – №4. – С. 41–55.

39.Иванов, М. С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера / М. С. Иванов . — Минск: Академия, 2004. –179 с.

40.Иванов, М. С. Формирование зависимости от ролевых компьютерных игр / М. С. Иванов // Психология зависимости. — 2014. – №2. –л С. 127—142.

41.Иванов, М.С. Ролевая компьютерная игра как особый вид деятельности / М.С. Иванов, Г.М. Авилов // Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – С. 41-55.

42.Качалов, В. Об аддикциях и аддиктивном поведении [Электронный ресурс] / В. Качалов // Мир психологии: публикации. – Режим доступа: <http://psychology.net.ru/articles/content/1086791156.html>. – (15.07.2016).

43.Кочина, М.Л. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков/ М.Л. Кочина, Л. В. Подригало, В. М. Синайко, А. В. Яворский и др. //Укр. ПСН. психоневрологи. - 2016. - Т. 9, вып. № 1. – с.44-46.

44.Корнеева, Е. Н. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом / Е.Н. Корнеева//Мир семьи. – 2014. - № 13. –с.13-18.

45.Короленко, Ц. П. Социодинамическая психиатрия/Ц.П. Короленко. – Новосибирск: Издательство НГПУ, 1999. – 346 с.

- 46.Кле, М. Психология подростка / М. Кле. – М.: Просвещение, 2006. – 142 с.
- 47.Леонтьев, А.Н. Деятельность, Сознание. Личность /А.Н. Леонтьев. – М.: Академия, 2004. - 352 с.
- 48.Лещук, И.И. Как любить своего подростка /И. И. Лещук, ., К.Н.Селиверстов. – М.: Просвещение, 2005. – 256 с.
- 49.Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков /А.Е. Личко. – М.: Владос, 2014. – 189 с.
50. Липкина, А.И. Самооценка Школьника /А.Е. Липкина. – М.: Знание, 1976. – 263с.
51. Лисецкий, К.С. Психология негативных зависимостей / К.С. Лисецкий, Е.В. Литягина. – Самара: Универс-групп, 2014. – 251 с.
- 52.Лысенко, Е.М. Возрастная психология / Е.М. Лысенко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014.– 173 с.
- 53.Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2015. – 896.
- 54.Менделевич, В.Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) / В.Д. Менделевич, Р.Г. Садыкова // Вестник клинической психологии. – 2014. – № 2. – С. 153–158.
- 55.Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения : учебное пособие / В.Д. Менделевич. – СПб: Речь, 2015. – с. 448 -551.
- 56.Менделевич, В.Д. Психология зависимой личности, или подросток в окружении соблазнов / В.Д. Менделевич, Р.Г. Садыкова. – Казань : РЦПНН при КМРТ ; И. Марево, 2002. – 240 с.
- 57.Мехтиханова, Н.Н. Психология зависимого поведения : учебное пособие / Н.Н. Мехтиханова. – 2-еизд. – Москва : Флинта: МПСИ, 2014. – 160 с.

58.Мулик, Е. О. Пограничные психические расстройства у подростков, возникшие в результате компьютерной зависимости / Е.О. Мулик, А.А. Коломиец,Ю.В. Мулик // Психологический вестник. – 2014. – №5. – с.45-48.

59.Новосельцев, В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? / В.И. Новосельцев//Директор школы. – 2015. –№9. – с. 13-18.

60.Петровский, А.В. Возрастная и педагогическая психология / А. В. Петровский. – М.: Мир, 2010. – 467 с.

61.Полутина, Н.С. Актуальные направления исследований в психологии компьютерной игры / Н.С. Полутина // Интеграция образования. - 2010. - №4. - С.93-97.

62.Прибылова, Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий /Ю.О. Прибылова //Естествознание в школе. – 2015.-№ 4 - 35-39с.

63.Разумова, Т.С. Компьютерный яд /Т.С. Разумова // Наука и жизнь. —№ 6. —2014. – С. 145

64.Репринцева, Е.А. Игровая зависимость современных подростков: сущность, признаки, формы проявления / Е.А. Репринцева // Вестник Российского гуманитарного научного фонда.- 2014. - № 4 (49). – С. 173-180

65.Рогов,Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие/ Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1996. – 458с.

66.Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2000. – 720 с.

67.Рыженко, С.К. Взаимосвязь игровой компьютерной активности с личностными особенностями младших подростков /С.К. Рыженко // Образование и саморазвитие. – 2014. – № 4 (10). – С. 160–165.

68.Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки данных в психологии / Е.В. Сидоренко. –М.: Речь, 2006. - 350 с.

69.Симатова, О.Б. Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней

общеобразовательной средней школы / О.Б. Симатова. – Чита : ЗабГГПУ, 2009. – 172 с.

70.Симатова, О.Б. Профилактика зависимого поведения у детей и подростков / О.Б. Симатова. – Чита: ЗабГГПУ, 2014. – 152 с.

71.Симатова, О.Б. Психология зависимости / О.Б. Симатова. – Чита : ЗабГГПУ, 2015. – 304 с.

72.Смирнова, Е.О. Психологические особенности компьютерных игр: новый контекст детской субкультуры / Е.О. Смирнова // Образование и информационная культура: труды по социологии образования. –№7. – 2014. – 462 с.

73.Собкин, В.С. Особенности интереса учащихся к компьютерным играм: жанровые предпочтения / В.С. Собкин, Ю.М. Евстигнеева // Социальные и психологические последствия применения информационных технологий / под ред. А.Е. Войскунского – М.: Моск. общ. науч. фонд, 2001. – С. 26 – 35.

74.Соболева, Б. В. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка /Б.В. Соболева//Женское здоровье. – 2014. - № 7 - 16-19с.

75.Сонькин, В.Н. Чем занимаются наши дети /В.Н. Сонькин //Здоровье детей. – 2015. - № 21. – с. 5-10 .

76.Тихомиров, О. К. Психология компьютерной игры / О. К. Тихомиров, Е. Е. Лысенко // Новые методы и средства обучения. — М., 1988. — Вып. 1. — С. 30—66.

77.Фельдштейн, Д.И. Трудный подросток: некоторые психологические вопросы формирования личности подростка / Д.И. Фельдштейн. - М.: МПСИ, МОДЭК, 2010. – 473с.

78.Федоров, А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилии» /А.В. Федорова//Педагогика. – 2004. - № 6.- с.56-58.

79.Фомичева, Ю. В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми / Ю. В. Фомичева, А. Г. Шмелев, И. В. Бурмистров // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. — 1991. — № 3. — С. 27—39.

80. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности. Пер. с англ. Э. М. Телятникова, Т.В. Панфилова / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2014. - 635 с.
81. Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2005. – 208 с.
82. Шабалина, В.С. Зависимое поведение школьников [Электронный ресурс] / В. Шабалина // Русский народный сервер против наркотиков. – Режим доступа : <http://www.narcom.ru/publ/info/310>. – (22.10.2016).
- 83.. Шапкин, С.А. Воздействие компьютерной игры на функциональное состояние пользователя / С.А. Шапкин // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – Москва, 1999. – № 3. – С. 25–33.
84. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С.А. Шапкин // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20, № 1. – С. 86–102.
85. Чудинова, В.П. Социализация ребенка и медиа /В.П. Чудинова//Школьная библиотека. – 2014. - № 4- 14-18 с.
86. Шапкин, С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С. А. Шапкин // Психол. журн. — 1999. — Т. 20, № 1. — С. 86— 102.
87. Шмелев, А. Г. Мир поправимых ошибок / А. Г. Шмелев // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. — 1988. — № 3. — С. 16—84.
88. Щеглов, Ф.Г. Игровая зависимость / Ф.Г. Щеглов. – СПб.: Речь, 2007. –448 с.
89. Шукчус Л.В. Выраженность зависимости от компьютерных игр подростков с разным уровнем самооценки / Л.В. Шукчус, И.В. Старыгина // Международная научно-практическая конференция «Новая наука: современное состояние и пути развития». – г.Оренбург в 3ч. Ч.3 - Стерлитамак, АМИ, 2017. – 107-110.

90.Эльконин Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. - М.:, Директ-Медиа, 2008. - 703 с.

91.Эльконин Д.Б. Взрослость, ее содержание и формы проявления у подростков-пятиклассников / Д.Б. Эльконин // Хрестоматия по детской психологии от младенца до подростка. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 656с.

92.Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость/Л.Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск:Пороги, 2006. – 190с.

93.Янг, К. С. Диагноз: интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир интернета. — 2000. — № 2. — С. 24—29.

Приложения

Диагностические методики

Методика " Тест-опросник степени увлеченности подростков компьютерными играми" (А.В. Гришина)

Психодиагностика психолога в школе - Диагностика эмоциональной и личностной сферы

Цель. Методика предназначена для выявления в качестве личностной характеристики склонности субъекта к увлеченности компьютерными играми. Инструкция.

Опросник содержит 22 вопроса, определяющих 5 основных шкал: эмоциональное отношение к КИ; самоконтроль в КИ; целевая направленность на КИ; родительское отношение к КИ; предпочтение виртуального общения реальному.

В ходе составления опросника методом беседы с младшими подростками и с помощью наблюдения за их реальным поведением был выявлен репрезентативный перечень вопросов, отражающих содержание компонентов игрового поведения. В результате было составлено 32 утверждения, которые были предъявлены экспертам для определения содержательной валидности.

Экспертная оценка включала в себя два этапа: 1) проведение очного семинара со специалистами-психологами высокой квалификации (докторами и кандидатами наук), а также с практикующими психологами и социальными педагогами из 12 общеобразовательных и высших учебных заведений г. Нижнего Новгорода, г. Санкт-Петербурга и г. Москвы по обсуждению опросника; 2) получение заключений на опросник от специалистов в области психологии и социологии из 25 общеобразовательных и высших учебных заведений тех же городов. По результатам данной процедуры в первоначальный вариант опросника были внесены изменения.

Итоговый опросник состоит из 5 шкал, каждая из которых содержит вопросы, предполагающие 6 градаций ответов: никогда, редко, иногда, часто, очень часто, постоянно. При обработке результатов каждому ответу испытуемого присваивается балл от 1 до 6. По каждой шкале опросника набранные баллы суммируются. Полученные результаты определяют количественные показатели, значения которых подставляются в формулу для подсчета степени увлеченности КИ. Исследование может проводиться как в индивидуальной, так и в коллективной форме.

Показатели опросника организованы в соответствии с принципами системы регуляции деятельности (Чумаков, 2007).

1. Шкала эмоционального отношения к КИ. Высокий показатель свидетельствует о высоком уровне эмоциональной привлекательности КИ для ребенка. Игра выступает средством разрядки психо-эмоционального напряжения, средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности (в общении, родительской заботе и т.д.). В ходе КИ подросток испытывает ощущение эмоционального подъема. Низкий показатель указывает на незначительный уровень эмоциональной привлекательности КИ для ребенка. Игра является одним из досуговых занятий.
2. Шкала самоконтроля в КИ. Высокий показатель свидетельствует о низком уровне самоконтроля подростка в КИ. Как правило, ребенок не хочет прерывать КИ, раздражается при вынужденном отвлечении от игры и не способен спланировать окончание игры. Низкий показатель свидетельствует о наличии самоконтроля над процессом КИ, ребенок может отвлечься от игры, если это необходимо; способен спланировать окончание игры.
3. Шкала целевой направленности на КИ. Высокий показатель — свидетельство азартной вовлеченности в КИ, постоянного стремления к достижению все более высоких результатов. Низкий показатель говорит об умеренном стремлении к достижению все более высоких результатов в компьютерной игре; КИ выступает как

средство досуга и не является самоцелью.

4. Шкала родительского отношения к КИ. Высокий показатель указывает на негативное отношение родителей к КИ. Родители запрещают КИ или серьезно лимитируют время игры. Низкий показатель свидетельствует о положительном отношении родителей к КИ. Родители сами инициируют активность детей, связанную с КИ: покупают новинки, удовлетворены занятостью ребенка дома за КИ.
5. Шкала предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению. Высокий показатель по шкале указывает на то, что КИ выступает средством общения и самоутверждения ребенка, подменяя собой процесс реального взаимодействия. Низкий показатель — на то, что КИ не заменяет реального общения ребенка и является дополнительным средством коммуникации.

Содержание методики.

Каждый испытуемый получает текст опросника и бланк для ответов.

Инструкция: Предлагаемый вам тест содержит 22 вопроса с 6 вариантами ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно». В бланке для ответов перед соответствующим номером вопроса поставьте знак «+» в соответствующей колонке ответов. Свое мнение выражайте искренне.

Содержание опросника:

1. Играете ли вы в компьютерные игры?
2. Запрещают ли родители играть вам в компьютерные игры из-за того, что вы тратите на них слишком много времени?
3. Откладываете ли вы выполнение школьных домашних заданий, чтобы поиграть за компьютером?
4. Чувствуете ли вы себя раздраженным, если по каким-то причинам вам необходимо прекратить компьютерную игру?
5. Расстраиваетесь ли вы, если в течение дня вам не удастся поиграть за компьютером?
6. Думаете ли вы о результатах, достигнутых в компьютерной игре?
7. Планируете ли вы повысить уровень своих результатов в игре?
8. Приходилось ли вам засиживаться за компьютерной игрой допоздна?
9. Чувствуете ли вы тягу к компьютерным играм?
10. Отказываетесь ли вы от общения с друзьями, чтобы поиграть за компьютером?
11. Случалось ли вам тратить на компьютерные игры деньги, которые были предназначены для других целей?
12. Приходилось ли вам играть за компьютером более 5 часов в день?
13. Предпочитаете ли вы компьютерную игру чтению интересной книги или просмотру фильма?
14. Играете ли вы с друзьями в компьютерные игры?
15. Замечаете ли вы, как летит время, пока вы играете в компьютерную игру?
16. Как часто вы играли бы в компьютерные игры, если бы у вас была такая возможность?
17. Случалось ли вам скрывать от родителей, что вы играли за компьютером?
18. Используете ли вы компьютерную игру для того, чтобы уйти от проблем или от плохого настроения?
19. Обсуждаете ли вы результаты компьютерных игр с друзьями?
20. Злитесь ли вы, когда вас кто-то отвлекает от компьютерной игры?
21. Случалось ли вам уставать из-за того, что вы слишком долго играли за компьютером?

22. Стремитесь ли вы все свое свободное время играть за компьютером?

Обработка результатов

При обработке результатов исследования необходимо использовать ключ, который сравнивается с ответами испытуемого. Каждому ответу испытуемого присваивается балл от 1 до 6 в соответствии с предложенными градациями ответов: «никогда» — 1 балл; «редко» — 2; «иногда» — 3; «часто» — 4; «очень часто» — 5; «постоянно» — 6 баллов.

1. Шкала уровня эмоционального отношения к КИ, суммарный показатель (Иэ) — 5 пунктов (номера вопросов: 4, 5, 13, 18, 20).

2. Шкала уровня самоконтроля в КИ, суммарный показатель (Ис) — 9 пунктов (номера вопросов: 3, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 21, 22).

3. Шкала уровня целевой направленности на КИ, суммарный показатель (Иц) — 3 пункта (номера вопросов: 1, 6, 7)

4. Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ, суммарный показатель (Ир) — 2 пункта (номера вопросов: 2, 17).

5. Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению, суммарный показатель (Ио) — 3 пункта (номера вопросов: 10, 14, 19).

В ходе исследования была выявлена высокая степень взаимосвязи шкалы 3 (Иц) с остальными шкалами опросника (значение коэффициента множественной корреляции $R=0.86$, $p<0.001$). На основании полученных данных можно сделать вывод, что степень увлеченности КИ во многом определяется уровнем целевой направленности на КИ.

В результате проведенного анализа функциональной зависимости, характеризующей взаимосвязь между шкалой 3 (Иц) с другими шкалами опросника, была построена регрессионная модель (***) — $p<0.001$):

$$И_{кз}=0.21***\times Иэ + 0.43***\times Ис + 0.08***\times Ир + 0.34***\times Ио + 0.3$$

Доля вариации изменения уровня Иц на 86% объясняется по полученному уравнению регрессии вариациями изменений уровней Иэ, Ис, Ир и Ио.

Для получения количественного показателя уровня увлеченности младших подростков КИ в соответствии с ключом подсчитывается количество баллов по каждой шкале опросника. Затем полученные показатели подставляются в уравнение множественной регрессии.

Анализ результатов

На основании разработанного теста по индексам степени интереса к КИ мы выделяем следующие 3 уровня вовлеченности в КИ.

1 — естественный уровень (от 6 до 11 баллов): КИ носит характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре;

2 — средний (от 12 до 21 баллов): КИ является важной частью жизни подростка; его внимание сфокусировано на определенных видах КИ, но при этом он не теряет контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру; КИ выполняет компенсаторные функции.

3 — зависимость (от 22 до 37 баллов): КИ занимает все свободное время; подросток думает о КИ, о достигнутых результатах, стремится повысить уровень этих результатов.

Стандартная психометрическая проверка показала, что все шкалы опросника имеют распределения, близкие к нормальному. Средние, стандартные отклонения и интеркорреляции шкал были получены на выборке из 304 учеников 5—6-х классов СОШ г. Нижнего Новгорода (150 мальчиков и 154 девочки в возрасте 11—12 лет). По результатам исследования были получены следующие данные: естественный уровень — 189 чел. (62%); средний уровень — 109 (36%); зависимость — 6 (2%).

Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси.

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Текст методики

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радужие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d_1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Протокол исследования

Номер ранга эталона d_1	Свойства личности	Номер ранга субъекта d_2	Разность рангов D	Квадрат разности рангов d^2
				$\Sigma d^2 =$

Из отобранных ранее свойств личности постройте субъективный ряд d_2 , в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов $d_1 - d_2$ по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2 . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов $\sum d^2$ и внесите ее в формулу

$$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2$$
, где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Интерпретация результатов

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до +1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть

связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексировал разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Отчет по результатам исследования особенностей самооценки
Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

Уровни выраженности показателей самооценки		Проявления самооценки		
		в бытовом поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
От 4 - 1,0 до + 0,85	Самооценка высокая Неадекватная			
От + 0,84 до + 0,53	Самооценка высокая Адекватная			
От + 0,52 до - 0,1	Самооценка средняя Адекватная			
От -0,09 до - 0,32	Самооценка низкая Адекватная			
От -0,33 до - 1,0	Самооценка низкая Неадекватная			

Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки

Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки

результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с некритичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспи

Сводные таблицы полученных данных

Сводная таблица «сырых» баллов по методике «Тест-опросник степени увлеченности подростков компьютерными играми» (А.В. Гришина)

Испытуемые	Иэ	Иц	Ис	Ир	Ио
1	10	7	5	5	3
2	9	6	4	4	1
3	7	5	3	4	2
4	8	7	5	5	2
5	9	6	7	4	3
6	8	5	3	3	1
7	4	2	2	1	1
8	6	5	3	2	2
9	7	6	4	4	2
10	7	5	3	5	2
11	7	6	4	7	2
12	8	4	5	3	1
13	5	4	3	2	1
14	5	3	2	3	1
15	6	7	3	4	2
16	5	4	5	3	1
17	4	3	2	2	1
18	6	5	3	3	2
19	4	3	3	2	1
20	7	6	5	7	2
21	4	3	3	3	1
22	3	4	2	2	1
23	5	2	3	3	1
24	6	5	4	4	2
25	9	8	6	7	3
26	4	4	3	3	2
27	8	6	4	8	2
28	9	7	6	1	1
29	6	4	3	6	1
30	5	3	3	5	2
31	4	3	3	1	2
32	6	4	5	4	2
33	6	5	4	6	1
34	7	6	4	7	2
35	5	3	3	1	1
36	7	4	4	4	1
37	5	4	3	5	2
38	4	3	2	1	1
39	6	4	3	6	2
40	7	5	4	7	1
41	9	7	5	7	1

42	7	5	4	7	2
43	5	4	3	2	1
44	5	3	3	5	1
45	5	4	4	5	1
46	4	3	2	1	1
47	10	8	5	7	3
48	7	5	3	5	2
49	6	4	3	6	1
50	5	3	3	1	1
51	7	5	4	7	2
52	6	5	4	4	2
53	7	4	3	0	1
54	5	3	3	2	1
55	10	6	4	6	3
56	7	4	3	7	2
57	5	4	2	3	1
58	9	8	6	9	2
59	5	4	4	1	1
60	8	7	5	6	2

Сводная таблица «сырых» данных по методике исследования самооценки личности
С.А. Будасси.

Испытуемые	Низкая адекватна	Низкая неадекватная	Средняя адекватная	Высокая адекватная	Высокая неадекватная
1	3	5	7	2	3
2	4	6	7	3	3
3	6	7	6	3	4
4	2	3	5	1	2
5	2	4	6	2	1
6	5	6	8	3	4
7	6	9	10	4	7
8	9	9	10	4	6
9	2	6	5	1	2
10	4	6	7	3	3
11	6	7	6	3	4
12	2	3	6	1	2
13	6	9	10	4	7
14	9	9	8	4	6

15	5	6	8	3	4
16	4	9	4	4	6
17	9	9	11	4	6
18	2	5	4	1	2
19	6	8	10	4	7
20	4	7	4	1	3
21	8	9	10	4	7
22	2	5	7	3	5
23	4	6	8	3	4
24	5	7	7	2	4
25	2	4	4	1	2
26	8	9	10	4	6
27	2	3	7	1	2
28	4	6	7	3	4
29	2	3	6	2	3
30	4	7	4	1	4
31	6	9	7	3	6
32	2	5	5	2	4
33	1	3	7	1	2
34	1	3	5	1	2
35	8	9	10	4	7
36	4	7	8	3	4
37	5	7	6	2	4
38	9	9	10	5	7
39	5	9	7	3	6
40	2	5	6	1	2
41	2	5	4	1	2

42	2	5	6	2	4
43	8	9	11	4	6
44	6	7	8	3	4
45	4	8	6	1	2
46	9	9	10	4	6
47	1	4	4	0	2
48	4	6	8	3	4
49	5	6	9	3	4
50	8	9	10	4	6
51	4	6	7	3	4
52	4	6	8	5	4
53	6	7	5	2	6
54	8	9	10	4	6
55	2	4	7	1	3
56	5	7	8	3	4
57	8	9	10	5	7
58	2	4	6	2	1
59	5	8	6	3	6
60	4	6	7	3	3

Результаты статистической обработки данных

Матрица корреляции уровня склонность к зависимости от компьютерных игр и показателей уровня самооценки у подростков.

	Высокая неадекватная самооценка	Высокая адекватная самооценка	Средняя адекватная самооценка	Низкая адекватная самооценка	Низкая неадекватная самооценка
Естественный уровень	-0,37342216	0,582341212	0,573452118	-0,386544328	-0,32211965
Средний уровень	-0,3876122	-0,371211345	-0,379344371	0,471224613	0,551059062
зависимость	-0,445105906	-0,259331275	-0,348744312	0,5243221651	0,589876123

Психокоррекционная программа коррекции и развития уровня увлеченности компьютерными играми у подростков

№	Тема	Цель занятия	Методы работы
1	«Знакомство»	Цель: дать возможность участникам группы познакомиться друг с другом и с ведущим, создать атмосферу взаимопонимания и взаимной поддержки.	Методы игротерапии: «Снежный ком», «Поменяйтесь местами те, кто»; Методы арт-терапии: «Узнайте меня».
I. Этап – «Формирование и развитие средней адекватной и высокой адекватной самооценки»			
2	«Понятие средней адекватной и высокой адекватной самооценки у подростков»	Цель: знакомство с понятием средней адекватной и высокой адекватной самооценки, ее формирование и типами.	Лекция «Вопросы формирования средней адекватной и высокой адекватной самооценки у подростков»
3	«Формирование средней адекватной и высокой адекватной самооценки у подростков»	Цель: формирование и развитие средней адекватной и высокой адекватной самооценки.	Методы игротерапии: «Стань уверенным», «уверен на все 100»
4	«Выявление структуры средней адекватной и высокой адекватной самооценки»	Цель: подвести итоги тренинга по развитию средней адекватной и высокой адекватной самооценки; выявление структуры средней адекватной и высокой адекватной самооценки у участников группы.	Упражнение «Король и королева»; Интервью «Компоненты средней адекватной и высокой адекватной самооценки ».
II. Этап – «Формирование и развитие навыков самоконтроля и саморегуляции»			
5	«Тренинг навыков самоконтроля и саморегуляции»	Цель: научить участников программы лучше разбираться в себе, контролировать свое поведение; Отработать навыки самоконтроля и саморегуляции.	Методы игротерапии: «Кто Я?», Ролевые игры: «Скажи себе Стоп!», «Я могу»; Дискуссия на тему: «Осознание положительных и отрицательных черт характера».
III. Этап – «Развитие копинг-стратегий»			
6	«Жизненные навыки и	Цель: дать представление о жизненных навыках, событиях и проблемах.	Дискуссия на тему: «Жизненные трудности и

	стратегии преодоления проблем»		их преодоление»;
7	Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем»	Цель: ознакомить участников программы с процессом разрешения проблем и его этапами.	Инструкция «5 основных этапов разрешения проблем»; Ролевые игры: «Определение и формулирование проблемы», «Оценка проблемных ситуаций», «Актуальные проблемы участников», «Разреши мою проблему»; Мозговой штурм «Решение проблемы».
8	«Тренинг разрешения проблем и принятия решения»	Цель: тренировка навыков принятия решения.	Дискуссия на тему «Повседневные решения, жизненно-важные решения»; Ролевые игры: «Подводная лодка», «Осознай разницу в поведении», «Остановись и подумай».
9	«Развитие когнитивной оценки проблемной и/или стрессовой ситуации»	Цель: ознакомить участников с процессом первичной, вторичной оценки проблемной и/или стрессовой ситуации.	Инструкция «Этапы оценки ситуации»; Ролевые игры: «Оцени ситуацию», «Значение события».
10	«Развитие стратегии поиска социальной поддержки»	Цель: ознакомить с поведенческими стратегиями поиска и оказания социальной поддержки.	Дискуссия на тему «Человек не может существовать один»; Ролевые игры: «Повышение самоуважения», «Социально-подавляющее поведение».
11	«Модификация копинг-стратегии избегания»	Цель: ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями преодоления стресса (разрешение проблем, поиск социальной поддержки,	Инструкция «Основные стратегии преодоления стрессовых ситуаций»; Мозговой штурм на тему

		избегание).	«Признаки ситуаций избегания»; Ролевая игра «Ситуация, которую следует избежать».
IV. Этап – «Развитие личностных ресурсов»			
12	«Развитие эмпатии, аффилиации, коммуникативной социальной компетентности»	Цель: научиться определять и разделять эмоциональные состояния других людей.	Инструкция «Знакомство с понятиями»; Ролевые игры: «Распознай эмоцию», «Прими роль».
13	«Развитие личностного контроля над ситуацией»	Цель: развить умение контролировать ситуацию, принимать на себя ответственность за собственную жизнь; развить навыки уверенного поведения, устойчивости к давлению среды.	Дискуссия на тему: «Типы давления среды и способы его осуществления»; Ролевые игры: «Контроль», «Стой на своем».
14	«Подведение итогов»	Цель: подвести итоги работы.	Дискуссия на тему «Чему я научился».

Таким образом, программа способствует развитию внутреннему локусу контроля и составляющим его качеств личности таких как: ответственность, самоконтроль, саморегуляция. Так же программа ориентирована на то, чтобы участники лучше узнали себя, получили представление о своих возможностях, приобрели навыки эффективного преодоления проблем, смогли развить свои личностные ресурсы, эффективно решать возникающие проблемы.

Ход работы

Наше исследование позволило выявить психологические проблемы в формировании уровня увлеченности компьютерными играми у подростков с разным уровнем самооценки: подростки с низкой и заниженной самооценкой проявляют средний уровень увлеченности компьютерными играми и, соответственно, склонность к зависимости, а также уровень собственно зависимости от компьютерных игр.

Для коррекции и развития уровня увлеченности у подростков компьютерными играми эффективной и результативной будет групповая организация занятий, в результате таких занятий подростки будут иметь возможность получить поддержку от сверстников-участников и оценку со стороны. Такие программы в настоящее время очень востребованы.

Структура каждого занятия будет включать в себя вводную часть, основную и заключительную. Вводная часть представлена различного рода упражнениями, направленными на снятие определенного напряжения в начале занятия, обсуждение правил тренинга, а также на обсуждение обратной связи по предыдущему занятию. Основная часть представлена одним-двумя основными упражнениями, направленными на каждом этапе реализации программы на достижение тех или иных целей. Наконец, заключительная часть занятия представляет собой обратную связь по занятию в целом от каждого участника, а также в первом блоке сюда включено упражнение на групповую интеграцию.

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: дать возможность участникам группы познакомиться друг с другом и с ведущим, создать атмосферу взаимопонимания и взаимной поддержки.

Методы игротерапии:

Правила игры в «Снежный ком» достаточно просты и имеют массу вариаций. Основной принцип игры заключается в том, что слова в процессе накапливаются, как снежный ком.

Для компании из малознакомых людей правила игры в «Снежный ком» выглядят так:

1. Ведущий говорит свое имя.
2. Следующий игрок повторяет имя предыдущего игрока и называет свое имя.

Так, двигаясь по кругу ком из имен становится все больше, а последний игрок должен перечислить имена всех участников.

3. Можно усложнить игру, добавив к имени, например, профессию. Такая игра будет длиться дольше, но она станет более интересной.

«Поменяйтесь местами»

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п.

Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы должны касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфики работы с детьми, мотивов участия в тренинге и многого другого.

Например, поменяются местами те, кто:

- работает всю жизнь в одном учреждении;
- работает в настоящее время по новой программе;
- любит свою работу;
- работает педагогом уже больше 10 лет;
- мечтал быть педагогом с детства и т.д.

После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто, что о ком запомнил, а во-вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили. Таким образом, участники меняются местами, а затем четверо сидящих рядом становятся членами одной малой группы.

Занятие 2. Понятие самооценки у подростков. (3 ч.)

Цель: Актуализация знаний по теме, формирование у подростков представлений о трактовке понятия «самооценки у подростков».

Методические рекомендации. Проводится тренировка различных способов расслабления, установление зрительного контакта. Занятие следует начать с того, что каждый назовет свое имя или псевдоним которым его смогут все называть и скажет несколько слов о себе. Перед этим предлагается написать свое имя на табличке. Если решили взять другое имя, то, представляясь, следует сказать и настоящее, а потом попытаться объяснить почему вы решили его сменить.

Занятия 3. «Формирование высокой адекватной и средней адекватной самооценки у подростков»

Цель: Формирование высокой адекватной и средней адекватной самооценки у подростков.

Методические рекомендации. Занятия проводятся в форме игротерапии.

Упражнение «Стань уверенным»

Переход из одного состояния в другое сопровождается соответствующей перегруппировкой лицевых мышц. Например, улыбка передаёт нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости и расслабления. Попробуйте

улыбнуться и удержите улыбку 10-15 секунд. Измените улыбку на ухмылку – почувствуйте недовольство. Примите гневный вид – почувствуйте гнев. Ваше лицо, голос, жесты, осанка могут вызвать любое чувство.

А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь – выпрямитесь, контролируйте свой голос – чтобы он не дрожал, не теребите ничего в руках, не рисуйте – это тоже признак тревожности, неуверенности. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я не могу в действительности стать таковым, но я могу контролировать свою осанку, следить за своим голосом, за своим лицом. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком». И вы станете уверенным в себе человеком.

Упражнение «Уверен на все 100».

Цель: научиться раскрепощаться и полюбить себя.

Материал: небольшие зеркала. Если нет, то участницы приносят с собой пудру с зеркальцем.

Во время тренинга участники становятся в круг. Далее участники говорят друг другу комплименты (по 3 комплимента). Каждый участник говорит о себе присутствующим 3 качества, за которые ее надо любить. Последнее качество (обязательно затронуть внешность) нужно сказать перед зеркалом.

Итог: в результате этого упражнения участники начинают любить и ценить себя. Если регулярно дома перед зеркалом проделывать это упражнения-результаты за короткий срок очень хорошие. Налаживание отношений с окружающими, самооценка растет.

Упражнение на повышение уверенности в себе.

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе.

Необходимое время: 30 минут.

Процедура: Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным.

Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее.

По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Упражнение «Король и королева»

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Анализ: это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

Занятия 4. Формирование и развитие личностных ресурсов и жизненного стиля.(2 ч.)

Цель: Научить участников программы лучше разбираться в себе, контролировать своё поведение. Отработать навыки самоэффективности и самоконтроля.

Методические подходы: первое теоретическое занятие рекомендуется проводить в виде игротерапии. В качестве примера могут послужить следующие ролевые игры: «Кто я?»

Ведущий проводит игру "Кто Я?", в которой каждому из участников предлагается написать 10 определений, дающих ответ на вопрос: "Кто он она?" Затем каждому предлагается зачитать свои 10 определений. Группа задает участнику уточняющие вопросы, чтобы помочь ему разобраться в себе. Проводится обсуждение результатов этой игры. Ведущий делает обобщение.

Игра носит проективный характер. Ответы участников могут носить поверхностный характер, но могут затрагивать и глубинные личностные проблемы. Ведущий должен очень внимательно следить за реакцией участников и немедленно реагировать на нее. Он должен также следить за тем, чтобы, задавая вопросы друг другу, участники делали это корректно, стараясь помочь человеку разобраться в себе, а не "вывести на чистую воду" или оскорбить. В некоторых случаях, возможны бурные реакции участников: слезы, раздражение. Этим людям, особенно необходима поддержка ведущего и всей группы. В результате игры участники должны научиться лучше разбираться в себе, понимать себя и окружающих.

Игра «Скажи себе «стоп» (35 мин.).

Ведущий описывает ситуацию, действие которой происходит в шумной компании. Здесь участвует вся группа. Требуются актеры на следующие роли: Герой, обладающий мужеством сказать себе «стоп» на предложение употребить наркотик; его Друг, приведший его в эту компанию и уговаривающий решить свои проблемы с помощью наркотика; сверстники из шумной компании: предлагающие Герою наркотик, сочувствующие Герою, насмехающиеся над Героем.

Инструкция участникам. «Знакомый привел вас в шумную компанию сверстников, где есть разные люди. Кто-то понимает вас, кто-то пытается уязвить ваше самолюбие. У вас есть нерешенные проблемы, которые гнетут вас. Вам предлагают попробовать наркотик, обещая разом избавить от чувства неуверенности в себе, роли неудачника и всех ваших проблем. Вас уговаривают. Вам это нравится. Скажите себе «стоп». Вы сказали себе «стоп», и над вами начинают смеяться, вам говорят обидные вещи, вас унижают, что вы будете делать? Как вы сохраните самоуважение, возможно ли его повысить?»

В конце игры проводится обсуждение, участники вспоминают ситуации, в которых они чувствовали себя слабыми и бессильными.

Занятие 5. Развитие копинг-стратегий . (6ч.)

Цель: дать представление о жизненных навыках, событиях и проблемах; провести практическую отработку навыков преодоления проблем.

Заметки для ведущего

Жизненные навыки – это умения, которые позволяют людям контролировать свою жизнь, нести за нее ответственность, успешно взаимодействовать с другими людьми и оказывать определенное воздействие на происходящее. Пример жизненных навыков: определение и решение проблем, принятие решений и разрешение конфликтов.

Обычно люди стараются справиться с проблемами тремя основными способами:

- 1) пытаюсь изменить восприятие проблемы;
- 2) пытаюсь изменить ситуацию, породившую ее;
- 3) пытаюсь справиться со стрессом, который эта проблема порождает.

Дискуссия на тему: «Жизненные трудности и их преодоление»

Ведущий организует дискуссию между участниками группы: «Вспомните, пожалуйста, основные проблемные ситуации, которые возникали у вас в течение последних шести месяцев и свое поведение в этих ситуациях».

Ролевые игры. Демонстрация разных типов копинг-поведения

Ведущий просит участников разыграть сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом. Желательно записывать ролевые игры на видеомagneтофон для последующего обсуждения и получения обратной связи.

Обсуждение основных стратегий поведения

На примере только что разыгранных ситуаций ведущий организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Выделяются более и менее эффективные стратегии.

Затем ведущий предлагает участникам написать на листе бумаги еще по 1—2 примера преодоления стрессовых ситуаций. Совместными усилиями определяются основные копинг-стратегии в этих примерах. Используя метод «мозгового штурма», члены группы вместе с ведущим разрабатывают и записывают на листе бумаги навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса.

Домашнее задание

«Возьмите лист бумаги. Назовите его «Измерение моих навыков». Запишите навыки, которые у вас уже сформированы и которые вы хотели бы в себе развить».

Занятие 6. Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем». Тренинг навыков проблем-разрешающего поведения

Цели: ознакомить участников программы с процессом разрешения проблем и его этапами; отработать первый и второй этапы проблем-разрешающего поведения.

Заметки для ведущего

Тренинг разрешения проблем – сложная работа, тесно связанная с процессом развития мышления. Поэтому Вам необходимо иметь четкое представление о проблем-разрешающем поведении, уметь проявлять фантазию и импровизировать, особенно при конструировании ролевых игр.

Этапы разрешения проблем

Инструкция участникам: «На этом занятии вы узнаете об основных этапах разрешения проблем. Их пять:

1. Ориентация в проблеме.
2. Определение и формулирование проблемы.
3. Генерация альтернатив (формулирование различных вариантов решения проблемы).
4. Принятие решения.
5. Выполнение решения и его проверка.

Сегодня мы подробно изучим два первых этапа.

Ориентация в проблеме предполагает следующие шаги:

- точное знание того, что проблема возникла (проблема есть);
- понимание того, что проблемы в жизни – это нормальное и неизбежное явление;
- формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы разрешения проблемы;
- понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.

После того как произошла ориентация в проблеме, необходимо оценить проблему, сформулировать цель ее разрешения.

Формулирование проблемы состоит из четырех шагов:

1. Поиск всей доступной информации о проблеме.
2. Разделение информации на объективную, относящуюся к делу, и субъективную, непроверенную (сюда же относятся преждевременные оценки, ожидания, интерпретации, выводы).
3. Определение факторов или обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению цели.

4. Постановка реальной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.

Запишите на листе бумаги шаги двух первых этапов: определения и формулирования проблемы.

Рольевые игры. Отработка первых двух этапов разрешения проблемы

Ведущий просит участников перечислить проблемные ситуации и организует ролевую игру «Определение и формулирование проблемы».

Домашнее задание

«Вся наша жизнь – это цепь малых и больших проблем. За время между сегодняшним занятием и нашей следующей встречей постарайтесь определить ряд проблем, разобрать их по «шкалам» ориентации в проблеме и ее определения, которые мы обсудили на занятии и проиграли в ролевых играх».

Занятия 7. «Разрешение проблем», тренинг навыков проблем-разрешающего поведения (продолжение)

Цель: помочь участникам осознать и отработать на практике третий и четвертый этапы разрешения проблемы.

Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

Осознание и отработка третьего этапа разрешения проблем

Ведущий знакомит участников с третьим этапом разрешения проблем – генерацией альтернатив.

Инструкция участникам: «Третья стадия разрешения проблем – поиск возможных вариантов решения проблемы».

На этой стадии нужно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов разрешения проблемы. Чем больше предложений вы выскажете, тем лучше. Необходимо предлагать самые разные, возможно, и неподходящие варианты. Не бойтесь предлагать, даже если некоторые из них покажутся не очень разумными или наивными.

Сейчас мы проведем «мозговой штурм» проблемы, над которой работали на предыдущем занятии. Записывайте все возможные варианты решения на листе бумаги. Чем больше, тем лучше. Действуйте по принципу “количество порождает качество”.

Не принимайте решения сразу. Используйте принцип «отсроченного решения». Он заключается в том, что, высказывая варианты решения, вы понимаете, что проблема еще окончательно не решается, и откладываете наиболее важные этапы решения на какое-то время».

Осознание и отработка четвертого этапа разрешения проблем

Ведущий знакомит участников с четвертым этапом разрешения проблем – принятием решения.

Инструкция участникам: «Мы подошли к четвертому шагу разрешения проблем – этапу принятия решения».

Цель этого этапа – проанализировать имеющиеся возможности решения проблемы и выбрать наиболее эффективные из них, т.е. те, которые приводят к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям.

Встречаются четыре категории последствий:

- кратковременные или непосредственные;
- долговременные;
- направленные на себя;
- направленные на окружающих».

Действия по принятию решений и проверке их эффективности записываются на листе бумаги.

Анализ проблемных ситуаций. Проверка эффективности принятия решений

Ведущий предлагает разобрать проблемы, для решения которых применялся «мозговой штурм», организует их обсуждение, просит участников предложить наиболее подходящее решение и попробовать проверить его эффективность, используя анализ предполагаемых последствий.

Домашнее задание

«Попробуйте определить несколько проблем, которые возникнут в перерыве между двумя занятиями, и разобрать их по шагам: ориентация в проблеме, ее определение, «мозговой штурм», принятие решения. Попросите родителей или друзей рассказать вам о своих проблемах и, если у них будет желание, попробуйте вместе с ними разобрать их проблемы по известной вам схеме».

Занятие 8. Развитие стратегии «Разрешение проблем», тренинг навыков проблем-разрешающего поведения (продолжение)

Цель: помочь участникам осознать и отработать пятый этап разрешения проблем (выполнение решения и проверка); провести тренинг проблем-разрешающего поведения в целом; начать формирование группы социальной поддержки из сверстников – «Центра решения проблем».

Заметки для ведущего

В силу действия защитных механизмов личности определение актуальных проблем и их осознание является очень сложным процессом. Вы должны провести эту часть занятий так, чтобы анализировались не формальные или шуточные проблемы, а действительно реальные. Это потребует от Вас большого мастерства и мужества. Помочь в этом может напоминание о том, что работа проводится на основе принципа взаимной поддержки и участия.

Для повышения открытости участников можно перед занятием провести два—три коротких упражнения, направленных на сплочение группы и развитие взаимной поддержки.

Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

Осознание и отработка пятого этапа разрешения проблем

Ведущий знакомит участников с шагами пятого этапа разрешения проблем и просит их записать эти шаги.

Инструкция участникам: «Процедура выполнения решения и его проверки включает четыре шага:

1. Выполнение решения.
2. Изучение последствий решения.
3. Оценка эффективности разрешения.
4. Самоподкрепление (самоощереение)».

Рольевые игры. Оценка проблемных ситуаций

Ведущий просит участников провести оценку ситуаций, которые разбирались на предыдущем занятии, сравнивая реальные результаты с ожидаемыми.

Затем участники разыгрывают сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом. Желательно записать рольевые игры на видеомagneтофон для обсуждения и получения обратной связи.

Рольевые игры. Актуальные проблемы участников

Ведущий организует несколько рольевых игр, в ходе которых участники должны постараться решить актуальные для них проблемы, используя все этапы изученной схемы разрешения проблем.

Создание постоянно действующего «Центра решения проблем»

Инструкция участникам: «Подумайте, как каждый из вас может помочь своим близким, родителям, друзьям решить их проблемы. Если вы хотите, мы можем создать постоянно действующий «Центр решения проблем», который был бы призван помогать

всем, кто не может самостоятельно справиться со своими проблемами и нуждается в помощи. Давайте сформулируем основные принципы, правила работы этого центра, выберем наиболее удобное время работы и подумаем над тем, как предлагать помощь, чтобы это было действительно эффективно.

Кто хотел бы возглавить эту работу?

Я буду помогать вам. При необходимости (если появятся новые цели и задачи, будет расти количество участников) мы сможем перестраивать нашу работу».

Домашнее задание

«Как вы уже убедились, многие проблемы можно решить, если вы чувствуете поддержку окружающих.

Определите для себя свою основную проблему, наберитесь храбрости и вынесите ее на обсуждение на следующем занятии. Попросите помощи у группы в разрешении вашей проблемы.

Подумайте и ответьте на вопросы:

— Какие проблемы, на ваш взгляд, есть у ваших близких, родителей и друзей?

— Как вы можете помочь своим близким, родителям и друзьям в решении их проблемы?

Разберите со своими близкими, родителями и друзьями какие-либо проблемы (их или ваши) по уже известной вам схеме».

Занятие 9. Развитие копинг-стратегий «Разрешение проблем» и «Поиск социальной поддержки». Тренинг навыков проблем-разрешающего и социально-поддерживающего поведения

Цель: научить подростков использовать навыки разрешения проблем, поиска и оказания социальной поддержки в стрессовых и проблемных ситуациях.

1. Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

2. Ролевые игры. Развитие и закрепление навыков проблем-разрешающего и социально-поддерживающего поведения

Ведущий предлагает участникам по очереди высказывать свои проблемы. Задача остальных – помогать их разрешать. Для закрепления полученных навыков проводится ролевая игра.

3. Домашнее задание

«Напишите на листе бумаги перечень собственных проблем и разберите их по схеме предыдущих занятий. Попробуйте предложить помощь в разрешении проблем друзьям или близким».

Занятие 10. Тренинг разрешения проблем и принятия решения.

Цель: тренировка навыков принятия решения.

Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания.

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

Проведение дискуссии на тему: «Повседневные решения, жизненно-важные решения»

Инструкция участникам: «Мы принимаем множество повседневных решений, и не всегда нам хватает времени подумать, прежде чем принять решение, хотя некоторые из них заметно влияют на нашу жизнь. В этом случае будет полезно использовать модель принятия решения «Шаг за шагом».

Приведите примеры решений, которые сильно повлияли на Вашу жизнь (например, решения, касающиеся здоровья, взаимоотношений с людьми, употребления никотина, алкоголя, наркотиков и т.п.). Запишите эти решения на листе бумаги.

Приведите примеры повседневных решений. Определите разницу между повседневными решениями и жизненно важными.

— Как ведет себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения?

— Есть ли разница в его поведении?

Определите эту разницу, если она есть».

Ролевые игры. Осознание разницы в поведении при принятии повседневных и жизненно-важных решений

Ведущий организует проведение ролевой игры, демонстрирующей разницу в поведении при принятии повседневных и жизненно-важных решений, а затем просит участников ответить на вопросы: Какие решения бывают жизненно важными? В чем их отличие от повседневных?

Ознакомление с моделью принятия решений «Остановись и подумай!»

Ведущий особо подчеркивает, что в процессе принятия решений полезно обсудить его с другими людьми. Это дает сразу несколько возможностей:

- получить поддержку от «значимых других»;
- получить дополнительную информацию или альтернативный взгляд на проблему;
- проанализировать прошлый опыт принятия решений, рассмотрев возможности неудачи, провала. Если при анализе выясняется, что принятое решение может быть неуспешным, необходимо повторить процесс принятия решения.

Ведущий просит участников описать потенциально трудные для принятия решения ситуации на листе бумаге и, используя модель «Остановись и подумай», принять решения для этих ситуаций.

Ролевая игра. Использование модели «Остановись и подумай»

Домашнее задание

«Опишите свои действия и новый опыт, полученный в процессе принятия решений с использованием модели “Остановись и подумай”».

Занятие 11. Развитие когнитивной оценки проблемной и/или стрессовой ситуации

Цель: ознакомить участников с процессом первичной, вторичной оценки проблемной и/или стрессовой ситуации. Провести тренировку навыков оценки стрессовой ситуации.

Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

Ознакомление с этапами оценки ситуации

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

Первичная оценка – это сбор информации о ситуации, заключение о том, что произошло, и как это событие может повлиять на благополучие человека.

Событие может оцениваться человеком как приятное (положительное), неприятное (отрицательное, угрожающее и т. д.) или нейтральное. В зависимости от того, как оценивается ситуация, у человека возникают положительные или отрицательные эмоции, влияющие на его поведение в этой ситуации.

Вторичная оценка – это рассмотрение альтернативных вариантов преодоления ситуации. С ее помощью человек решает, что он может сделать в данной ситуации: а) немедленно начать действовать; б) подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка помогает человеку определить, какими методами можно повлиять на негативное событие и его исход, выбрать механизмы и ресурсы для преодоления стресса. Производя вторичную оценку, человек учитывает свой предшествующий опыт преодоления стрессовых ситуаций, оценивает свои ресурсы, думает о том, кто и что может ему помочь, вспоминает, как решал подобную проблему раньше.

Переоценка – это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышлений о нем. Человек может получить новую информацию или вспомнить прошлый опыт столкновения с подобной ситуацией. Это может дать ему основания для

повторной оценки события, открыть новые возможности (ресурсы), которые могут привести к изменению мнения о событии и повлиять на выбор другой стратегии поведения.

Отработка навыка когнитивной оценки ситуации

Каждый участник называет по 1—2 стрессовых события, когда-либо перенесенных ими, и описывает их на листе бумаги.

Ведущий просит всех по очереди определить значение для них этих событий, используя процесс первичной, вторичной оценки и переоценки.

Ролевые игры. Развитие навыков оценки ситуации

Ведущий организует ролевые игры, способствующие развитию навыков оценки ситуации.

Ведущий интересуется работой «Центра решения проблем», стимулирует активность участников, предлагая им расширить задачи Центра и разработать подходы к консультированию сверстников, обучая их этапам оценки и переоценки проблем для выработки наиболее эффективных вариантов поведения в той или иной ситуации.

Домашнее задание

«Составьте перечень стрессовых ситуаций, которые произошли у вас или у ваших близких, родителей, друзей за промежуток времени между занятиями. Опишите хотя бы одну из этих ситуаций.

Проведите оценку ситуации и выберите подходящую стратегию поведения, используя изученную схему.

Обсудите результаты с родителями, друзьями и т.д.».

Занятие 12. Развитие стратегии поиска социальной поддержки. Тренинг навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки

Цель: ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями поиска и оказания социальной поддержки и с понятием социально-поддерживающей системы. Продолжить работу по развитию группы социальной поддержки сверстников.

Повторение пройденного материала Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

Введение новых понятий

Ведущий знакомит участников с понятиями: социальная поддержка, поддерживающее и подавляющее поведение, социально-поддерживающая и социально-подавляющая система.

Инструкция участникам: «Человек не может существовать один. Он всегда находится в системе взаимоотношений с другими людьми, поддержка которых очень важна для него. Особенно важна поддержка близких: семьи, друзей, “значимых других”».

Социальная поддержка – один из самых важных процессов в нашей жизни. Он помогает жить, решать проблемы, сохранять здоровье, достигать поставленные цели. Отношения членов семьи, группы, коллектива могут строиться на разных принципах, носить характер взаимной поддержки или взаимного подавления.

Взаимоподдерживающая система отношений объединяет членов семьи или группы в единое целое, дает им возможность эффективно развиваться.

Взаимоподавляющая система отношений возникает тогда, когда один член коллектива подавляет других, или коллектив подавляет кого-либо, расчленяет группу (или семью) на части, приводит ее к саморазрушению.

Поэтому во многом жизнь человека зависит от того, насколько эффективно он может создавать вокруг себя и использовать социально-поддерживающие системы.

Существуют определенные принципы, по которым развивается социально-поддерживающая система:

- система социальной поддержки всегда добровольна;
- никто в ней не существует за счет другого;

- все ее члены равноправны;
- все члены этой системы уважают и поддерживают друг друга;
- система исключает все «инструменты» само- и взаимоподавления – психологические или фармакологические (любые психоактивные вещества)».

Обсуждение признаков социально-поддерживающей системы

Ведущий предлагает участникам программы продолжить перечень признаков социально-поддерживающей системы и записать его на листе бумаги. Затем участники приводят примеры проявления перечисленных признаков и изображают семью или группу, ведущую себя согласно указанным примерам.

Ведущий предлагает участникам организовать работу в группе в соответствии с совместно разработанными признаками социально-поддерживающей системы.

Участники перечисляют «инструменты» повышения самоуважения и самоэффективности, которые может использовать социально-поддерживающая система (например: взаимное уважение; возможность открыто высказывать свое несогласие, критическое мнение по поводу поступков другого, не унижая его при этом; открытость членов группы; взаимопонимание; сопереживание). Ведущий предлагает продолжить перечень и записать его на листе бумаги.

Ролевая игра. Повышение самоуважения и самоэффективности

Участники приводят примеры «инструментов» повышения самоуважения и самоэффективности. Ведущий организует ролевую игру для закрепления материала.

Ведущий предлагает участникам перечислить «инструменты», которые может использовать социально-подавляющая группа (например: унижение одних членов группы другими; использование наркотиков для изменения восприятия реальности; создание проблем для одних членов группы с целью получения преимуществ и выгоды для других), и записать их на листе бумаги.

Ролевая игра. Социально-подавляющее поведение

Участники приводят примеры социально-подавляющего поведения и демонстрируют их в ролевой игре.

Обсуждение работы «Центра решения проблем»

Ведущий интересуется работой «Центра решения проблем» и предлагает его участникам разработать программу повышения самоэффективности сверстников в группе.

Домашнее задание

«Подумайте о том, как складываются ваши взаимоотношения с людьми, к какому типу можно отнести группы, к которым вы принадлежите (самоподдерживающие, саморазвивающиеся или самоподавляющие, саморазрушающиеся). Оцените с этой точки зрения ваше общение с окружающими: родителями, друзьями, другими знакомыми.

Ответьте на вопросы:

— Что можете сделать вы, для того чтобы группы людей, с которыми вы общаетесь, были саморазвивающимися?

— Как вы думаете, какие отношения вам стоит прервать, а какие развивать?

Обсудите проблему с родителями и/или друзьями. Попросите их помочь вам в ее решении».

Занятие 13. Развитие копинг-стратегии поиска социальной поддержки. Тренинг навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки (продолжение)

Цель: провести тренировку навыков поиска, восприятия и оказания социальной поддержки.

Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

Закрепление навыков социально-поддерживающего поведения

Инструкция участникам: «Приведите примеры социально-поддерживающего поведения и запишите их на листе бумаги. Выберите из них наиболее подходящие на ваш взгляд. Изобразите группу или семью, демонстрирующую поддерживающее поведение».

Знакомство с навыками поиска, восприятия и оказания социальной поддержки

Ведущий сообщает участникам, что социальная поддержка может быть разной (эффективной и неэффективной, подходящей и неподходящей, желательной и нежелательной). Это зависит от умения ее искать, воспринимать и оказывать.

Инструкция участникам:

Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение искать поддержку?»

Для того чтобы развить умение искать социальную поддержку, я попрошу каждого из вас принять участие в игре под названием «Помоги мне!». Ваша задача – обратиться за помощью к кому-либо из группы.

Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение воспринимать поддержку?»

Для того чтобы развить способность воспринимать социальную поддержку, я предлагаю вам поучаствовать в игре «Мне обязательно помогут, если я...». Ваша задача – принять помощь от кого-либо из группы.

Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «От чего зависит умение оказывать поддержку?»

Чтобы развить умение оказывать поддержку, я предлагаю вам принять участие в игре «Я хочу и могу тебе помочь». Ваша задача – предложить помощь кому-либо из группы».

Домашнее задание

«Обсудите проблему поддержки с родителями и друзьями. Задайте им вопрос: «Что можно сделать, чтобы более эффективно помогать друг другу?». Запишите варианты ответов на листе бумаги».

Занятие 14. Модификация копинг-стратегии избегания и тренинг адекватных форм стратегии избегания

Цель: ознакомить участников программы с поведенческими стратегиями преодоления стресса (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Провести тренировку адекватного выбора поведенческой стратегии избегания.

Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

Знакомство с основными стратегиями преодоления стрессовых ситуаций (разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания)

Инструкция участникам: «На одном из занятий мы говорили, что оценивая проблему, проводя ее первичную оценку и переоценку, мы выбираем стратегии преодоления проблемной ситуации. Существует три основные стратегии и множество не основных – ситуационных.

К основным стратегиям преодоления проблемных ситуаций относятся: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание.

Две первые стратегии мы уже обсуждали. Поговорим теперь о стратегии избегания.

Стратегия избегания – это стремление любым способом уйти от проблемы, не думать о ней, забыться или переключиться на другой вид деятельности.

Ее применение может быть полезным, а может быть и неадекватным, даже разрушительным. Наша задача – научиться понимать, в каких случаях использование этой стратегии полезно».

Тренинг адекватных форм стратегии избегания

Ведущий просит участников привести примеры ситуаций, которых действительно следует избегать, и записать их на листе бумаги, затем организует их обсуждение.

Инструкция участникам: «Подумайте и ответьте на вопрос: «По каким признакам можно предположить, что может возникнуть ситуация, которую следует избегать?». Приведите примеры.

Для того чтобы определить признаки таких ситуаций, давайте проведем «мозговой штурм»: пусть каждый предложит свои признаки, написав их на листе бумаги. А теперь разыграйте сценки, изображающие какие-либо из этих ситуаций.

Подумайте и письменно ответьте на вопрос: «Как избежать ситуаций, связанных с употреблением наркотиков и психоактивных веществ?» Обсудите их. Представьте эти ситуации в форме ролевой игры».

«Обсудите с родителями или друзьями проблему: «Какие ситуации, которых следует избегать, встречаются в жизни? Почему их следует избегать?»

Занятие 15. Развитие эмпатии, аффилиации, коммуникативной социальной компетентности, тренинг коммуникативных навыков

Цели: научиться определять и разделять эмоциональные состояния других людей; развить способности «вставать» на позицию других, научиться «принимать их роли»; научиться умело и с удовольствием общаться с людьми, понимать людей и смысл общения.

Заметки для ведущего

Аффилиация – стремление человека быть в обществе других людей.

У каждого человека есть потребность в аффилиации. Благодаря этой потребности люди вступают в социальные отношения. Потребность в ней усиливается в стрессовых ситуациях. Блокирование этой потребности вызывает чувство одиночества, отчужденности, порождает и усугубляет стресс.

Аффилиация неразрывно связана с эмпатией.

Эмпатия – постижение эмоционального состояния другого человека, умение сопереживать.

В структуре эмпатии выделяют различные компоненты: физиологический, кинестетический, аффективный, когнитивный и мотивационный.

Эмпатию принято рассматривать как:

— процесс переживания эмоционального состояния другого в ответ на его эмоциональное поведение;

— понимание внутренней жизни другого человека, способность встать на его позицию, сохранив при этом свою.

Эмпатия – «это способность воспринимать внутренний мир другого без потери своего» (К. Роджерс).

Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор предыдущего занятия, организует обсуждение домашнего задания.

Знакомство с новыми понятиями

Инструкция участникам: «Для того, чтобы эффективно общаться с другими людьми, мы должны уметь представлять и разделять их эмоциональные состояния, уметь поставить себя на их место, проникнуть в их переживания. Это позволяет человеку грамотно общаться с людьми, получать удовольствие от общения.

Освоив тему сегодняшнего занятия, вы научитесь получать удовольствие и пользу от общения. Общение, даже с незнакомым или неприятным вам человеком, перестанет быть для вас тяжелым трудом, станет интересным и увлекательным процессом.

На этом занятии вы познакомитесь с понятиями: “аффилиация”, “эмпатия”».

Ведущий знакомит участников группы с материалом, изложенном в «заметках для ведущего».

Ролевая игра. Отработка навыков эффективного общения

Инструкция участникам: «Я попрошу каждого из участников группы по очереди изобразить эмоции, которые обычно возникают у него в той или иной проблемной ситуации. Постарайтесь изобразить эти эмоции как можно ярче. Вы можете делать это любым привычным для вас способом, используя мимику, жесты, позы, определенные слова и т.д.

Задача остальной группы распознать эти эмоции и постараться «перенять» внутренний опыт этого человека, изобразить его эмоции. Попытайтесь проникнуть в переживания другого человека, «увидеть», «услышать», «почувствовать», как он».

После игры проводится обсуждение.

Ролевая игра. Развитие способности «принять роль» другого человека

Инструкция участникам: «Чтобы лучше понимать других людей, полезно научиться ставить себя на место другого человека, «принимать его роль».

Разыграйте несколько сценок, в которых задействованы следующие персонажи: кто-либо из взрослых (родители, бабушка, дедушка или учитель) и подросток. Между взрослыми и подростком возникла какая-то проблемная или конфликтная ситуация».

Ведущий организует обсуждение результатов игры, спрашивает, что каждый из участников чувствовал, находясь в той или иной роли.

Закрепление умения «принять роль» другого человека

Инструкция участникам: «1. Подумайте и ответьте на вопрос: «Какова была бы ваша жизнь, если бы вы были:

а) колдуном, который бы знал все ответы на все вопросы; б) мышью, пойманной в мышеловку и не знающей, как оттуда выбраться; в) человеком, попавшим на необитаемый остров; г) знаменитым певцом; д) кем-либо еще, кем вы хотели бы побыть один день.

Выберите какой-нибудь из этих персонажей и постарайтесь «принять его роль», стать на некоторое время этим существом.

Расскажите, что вы чувствовали, когда играли эти роли.

2. Пожалуйста, представьте себя: а) маленьким, как гном; б) высоким, как девятиэтажный дом; в) новорожденным ребенком; г) слепым и/или глухим; д) старым.

Ответьте на вопросы:

— Как бы вы выглядели? Что бы говорили?

Изобразите этих персонажей.

Расскажите, что вы чувствовали, когда играли эти роли.

3. Пусть кто-либо из группы разыграет ситуации, где участники переживают: а) ужас; б) горе; в) испуг; г) раздражение; д) одиночество; е) радость; ж) смущение; з) печаль; и) счастье.

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

— Что, по вашему мнению, переживает этот человек?

— Какие причины у этого человека переживать эти чувства, эмоции?

— Представьте, как бы вы себя чувствовали, если бы были этим человеком?

— Что вы чувствовали, наблюдая эту сцену?»

Проведение ролевых игр

Игра 1. Актер 1 – Рассерженный родитель по поводу того, что его/ее/сын/дочь/вернулся/-ась/поздно домой и не желает ничего слушать.

Актер 2 – Юноша или девушка, который/-ая/чувствует, что мама или отец несправедливы. Он /она/ рассержен/-а/на маму или отца, потому, что его/ее/не хотят слушать.

Игра 2. Актер 1 – Психолог, который помогает людям контролировать свое поведение.

Актер 2 – Человек, который рассержен на весь мир. У него тяжелый характер, и поэтому он одинок.

После инсценировок ведущий организует дискуссию, предлагая участникам следующие вопросы:

- Опишите, что случилось?
- Что вы думаете об актерах? Что они чувствуют?
- Каковы причины, вызывающие эти переживания?
- Если бы вы были этим человеком, что бы вы чувствовали?
- Что вы чувствовали, будучи актером?

Домашнее задание

«Постарайтесь в конфликтных ситуациях поставить себя на место вашего противника и подумайте, что он переживает? Попробуйте «принять» на себя его роль, вчувствоваться в его эмоции. Опишите этот опыт».

Занятие 16. Развитие личностного контроля над ситуацией. Тренировка навыков противодействия давлению среды

Цели: развить умение контролировать ситуацию, принимать на себя ответственность за собственную жизнь; развить навыки уверенного поведения, устойчивости к давлению среды.

Заметки для ведущего

Уверенность – это позитивная установка человека по отношению к самому себе.

«Уверенное», «ассертивное» поведение включает в себя:

- 1) способность сказать «нет!»;
- 2) способность открыто говорить о чувствах и требованиях;
- 3) способность устанавливать контакты, начинать и заканчивать беседу;
- 4) способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

Уверенное поведение легко различить по формальным признакам: мимике; использованию местоимения «Я»; контакту глаз; осанке; интонации.

Характеристики уверенного поведения:

— эмоциональность речи: открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытанных чувств;

— экспрессивность речи: ясное проявление чувств в невербальном поведении, соответствие между словами и невербальным поведением;

— способность «противостоять и атаковать»: прямое и честное выражение собственного мнения, без оглядки на окружающих;

— использование местоимения «Я»: отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками;

— принятие похвалы: отказ от самоунижения и недооценки своих сил и качеств;

— импровизация: спонтанное выражение чувств и потребностей.

Под уверенным понимается поведение, при котором человек может успешно общаться с любым социальным партнером, не забывая при этом о собственном благополучии и не ущемляя прав и потребностей другого человека.

Под агрессивным понимается поведение, при котором человек может общаться с социальным партнером только при помощи «нападков» на него, не проявляя уважение к позиции, потребностям и желаниям другого человека. Такое поведение возникает из-за отсутствия адекватной самооценки, навыков социальной компетентности.

Повторение пройденного материала. Обсуждение домашнего задания

Ведущий дает краткий обзор информации, полученной на предыдущем занятии, организует обсуждение домашнего задания.

Проводится подробное обсуждение записанных дома ситуаций, в которых участникам группы приходилось говорить «спасибо, нет!», отказываясь от употребления наркотиков.

Развитие навыков устойчивости к давлению среды

Инструкция участникам: «Это занятие будет посвящено навыкам поведения и принятия решения в ситуациях, в которых вы чувствуете давление среды, употребляющей

наркотики, или требующей от вас проявления таких форм поведения, которые раньше были Вам не свойственны.

Подумайте и ответьте на следующие вопросы:

— Почему люди употребляют наркотики, даже зная, что последствия очень тяжелы?

— Почему друзья часто склоняют друг друга к употреблению наркотиков?

— Что вы можете сделать или сказать, чтобы помочь другим стать более устойчивыми к давлению лиц, употребляющих наркотики? (Например, привести контраргументы, уйти, проявить силу воли, использовать модель «Остановись и подумай»).

На последний вопрос ответьте письменно.

Давайте обсудим результаты и проведем ролевые игры, с использованием предложенных вариантов противодействия давлению среды».

Отработка навыков устойчивости к давлению среды

Ведущий просит дать определение понятию «давление среды сверстников», предлагает обсудить позитивные и негативные аспекты этого понятия и записать их.

Проведение дискуссии на тему «Типы давления среды и способы его осуществления».

Инструкция участникам: «Существуют разные типы давления и способы его осуществления. Например:

1. Группа принуждает вас сделать что-либо, в чем вы не уверены и что не хотите делать;

Подумайте и письменно ответьте на вопросы:

— Что бы вы чувствовали в этой ситуации?

— Как бы переживали эмоционально?

— Что бы ощущали физически?

2. Вы – член группы, которая осуществляет давление на человека.

Подумайте и письменно ответьте на вопросы:

— Каково быть членом группы, осуществляющей давление на человека?

— Что бы вы чувствовали по отношению к человеку, на которого осуществляется давление?

— Почувствовали бы вы ответственность, если бы этот человек пострадал в результате этого давления?

Существуют разные тактики давления на человека. Например: отказ разговаривать с человеком; оскорбления; жестокое обхождение и т.п.

Подумайте и письменно ответьте на следующие вопросы:

— Какие тактики давления известны вам?

— Приходилось ли вам наблюдать со стороны, как на кого-либо осуществляется давление?

— Что вы чувствовали при этом? Пытались ли что-либо предпринять?

— Приходилось ли Вам быть объектом давления?

— Как вы пытались противостоять этому давлению?

Давайте проведем «мозговой штурм», выработаем эффективные способы противостояния давлению сверстников и запишем их на листе бумаги».

Ролевая игра

Участники разыгрывают ситуации, чтобы продемонстрировать эффективные способы устойчивости к давлению сверстников (например, в отношении употребления психоактивных веществ).

Заметки для ведущего

Может оказаться, что некоторые участники считают возможным употребление, например, сигарет или пива. Вы можете попросить их привести примеры наркотиков, которые они не хотели бы употреблять (например: опий, героин). Попросите их разыграть

ситуацию, где они демонстрируют устойчивость по отношению к употреблению этих наркотиков.

Некоторые участники в ряде ситуаций (вечеринка) не хотят проявлять устойчивость к употреблению алкоголя или табака. Вы можете попросить этих участников привести примеры ситуаций, в которых бы они не хотели употреблять психоактивные вещества (например, перед занятием спортом или сдачей экзаменов). Попросите их разыграть эти ситуации.

Возможные ситуации для ролевой игры.

Несколько Ваших друзей собираются после школы, в доме у однокурсника, для того, чтобы покурить марихуану. Они хотят, чтобы вы пошли вместе с ними. Что вы будете делать или говорить?

1. Вы с группой друзей. Один из них раздает всем присутствующим сигареты и говорит: «Давайте закурим». Вы не хотите участвовать в этом. Что вы будете делать или говорить?

2. Вы дома у вашего друга. Он говорит: «Пока никого нет, давай выпьем что-нибудь». Вы не хотите этого делать. Что вы будете делать или говорить?

Осознание различий между понятиями «уверенный», «настойчивый», «агрессивный»

Участники обсуждают, определяют и записывают различия между понятиями «быть уверенным», «настойчивым», и «быть агрессивным» во взаимоотношениях со сверстниками. Ведущий дает дополнительную информацию об этих понятиях, опираясь на материал, изложенный в «заметках для ведущего».

Домашнее задание

«Запишите на листе бумаги различные варианты выхода из ситуаций, разыгранных на этом занятии.

Обсудите их с друзьями и/или родителями».

Занятие 17. «Развитие эмпатии, аффилиации, коммуникативной социальной компетентности, тренинг коммуникативных навыков»

Цель: подвести итоги работы и наметить цели на будущее.

Подведение итогов

Ведущий делает обзор информации, полученной на протяжении всех занятий, особо останавливаясь на конкретных навыках поведения. Он просит участников высказать мнение о работе группы, отметить положительные и отрицательные моменты тренинга.

Инструкция участникам: «Наши занятия были направлены на то, чтобы помочь вам получить больше знаний о себе, научиться уверенно действовать, стать успешными в жизни.

Пожалуйста, напишите на листе бумаги, что было важным для вас на этих занятиях, что вы узнали, чему научились, какие полезные навыки приобрели. Перечислите эти навыки».

Постановка целей на будущее

Инструкция участникам: «Подумайте о целях, которые вы могли бы поставить перед собой сейчас, чтобы достичь их в будущем. Какие из этих целей вы сможете достичь за короткое время (ближайшие цели), а какие – за долгий срок (долгосрочные цели)? Запишите их».

Знакомство с моделью «Шаги постановки цели»

Инструкция участникам: «Чтобы вам легче было ставить перед собой цели, я познакомлю вас с моделью «Шаги постановки цели».

Модель «Шаги постановки цели»

Определите цель.

Оцените шаги для достижения цели.

Рассмотрите возможные проблемы на пути достижения цели.

Рассмотрите альтернативные варианты для решения проблем, возникающих на пути к цели.

Определите четкие сроки достижения цели».

Закрепление навыков постановки целей

Инструкция участникам: «Разбейтесь на пары.

Определите вместе с партнером свои краткосрочные цели и шаги для их достижения. Используйте для этого предложенную модель «Шаги постановки цели». Затем помогите в этом своему партнеру.

Определите вместе с партнером свои долгосрочные цели и шаги для их достижения, используя ту же модель.»

Затем проводится обсуждение результатов.

Занятие 18. Итоговое занятие (1ч.).

Занятие 15. Подведение итогов (1 час).

Коллективная дискуссия на тему «Проблема склонности к зависимости от компьютерных игр у подростков с низкой и заниженной самооценкой».